

PIĄTEK-NIEDZIELA
22-24|03|2024|

GAZETA OLSZTYŃSKA

WEEKEND

GAZETA WARMII I MAZUR

cena 4,99 zł (w tym 8% VAT)



CZY ROSJA ZAATAKUJE NATO?

SPORT CODZIENIE



CZEKAMY NA WŁOCHÓW
W FINALE |21



WIDOKI NA PRZYSZŁOŚĆ
SĄ NIECIEKAWY |22



NIE MA JUŻ MIEJSCA
NA BŁĘDY |23

ISSN 0137-9127



ZŁAPAŁ MNIE SKURCZ,
WIĘC KUŚTYKAŁEM 10 KM |5



GRZEGORZ SMOLIŃSKI:
TRZEBA OŻYWIĆ
SYPIALNIĘ OLSZTYNA |6



JEST NOWY REKTOR UWM.
ZASKOCZENIE? |7



TRADYCJE I ZWYCZAJE
WIELKANOCNE MUSIMY
KULTYWOWAĆ |9

CZYTAJ
NOWY
PORTAL



wawa.info

warszawa • mazowsze

WARSZAWA • RADOM • PŁOCK • OSTROŁĘKA • ŁÓŻA • SIEDLCE

KALENDARIUM TYGODNIA

Rolnicy nie odpuszczają



Ewa Lubirska

W środę w kilkuset miejscach w kraju odbyły się kolejne protesty rolników.

Rolnicy protestują – przede wszystkim na drogach – przeciwko warunkom handlu towarami rolnymi z Ukrainy i zapisom Zielonego Ładu.

Protestom nie zapobiegło uzgodnienie podpisane w pod-rzeszowskiej Jasionce między 11 organizacjami rolniczymi a ministrem rolnictwa. Sygnatariusze to m.in. „Solidarność” RI, Krajowy Związek Rolników, Kółek i Organizacji Rolniczych, AgroUnia i „Oszukana Wieś”. Dokument przewiduje m.in., że minister rolnictwa ma się zwrócić do premiera Donalda Tuska z wnioskami o wstrzymanie tranzytu przez Polskę produktów rolnych z Ukrainy objętych embargiem.

Jak powiedział PAP szef Krajowej Rady Izb Rolniczych Wiktor Szmulewicz, podpisanie uzgodnienia nie spowoduje przerwania protestów, ale jest krokiem w kierunku dalszych rozmów z ministerstwem i rządem.

Uzgodnienia nie podpisał szef OPZZ Rolników i Organizacji Rolniczych Sławomir Izdebski, który ogłosił, że podpisali je głównie producenci zbóż, tymczasem inni rolnicy domagają się systemowych rozwiązań dotyczących hodowli zwierząt – łącznie z norkami – którą chcą rozwijać bez ograniczeń.

Państwa UE i Parlament Europejski zgodziły się w środę na ograniczenie importu z Ukrainy produktów rolnych zwolnionych z cel – jaj, drobiu, cukru, ale także owsa, kukurydzy i miodu – odpowiadając na protesty rolnicze w Europie. Jak wynika z komunikatu Parlamentu Europejskiego, wstępna umowa przedłuża na rok zwolnienie z cel przyznane Ukrainie od 2022 r., ale z „mechanizmami ochronnymi” ukierunkowanymi na niektóre produkty wrażliwe.

REKLAMA

ZAGINAŁ PIES

16 marca na terenie Wólki Orłowskiej zaginął pies rasy gończy polski, czarny podpalany.

ZA ZNALEZIENIE PRZEWIDYWANA JEST NAGRODA!



tel. 602 336 362

10324nwn-a-11



PAP

Macron nie wyklucza „operacji lądowych” w Ukrainie

Prezydent Francji Emmanuel Macron oświadczył, że działania lądowe wojsk zachodnich na Ukrainie będą „być może w pewnym momencie konieczne”, po czym dodał, że jego kraj „nie ma ograniczeń”, jeśli chodzi o pomoc dla Ukrainy, i będzie reagować na działania Rosji.

– Być może w pewnym momencie – nie życzyłbym sobie tego ani nie podejmę inicjatywy – będą konieczne operacje lądowe, aby przeciwstawić się siłom rosyjskim – powiedział Macron w relacji agencji AFP. Agencja zaznaczyła, że francuski prezydent wypowiadał się wkrótce po powrocie z Berlina, gdzie spotkał się z szefami rządów Polski i Niemiec.

Jak relacjonuje portal „Ukraińska Prawda”, Macron powiedział: – Rosja nie powinna i nie może wygrać tej wojny. Naszym celem jest także przywrócenie trwałego pokoju w Europie... Nie będziemy podążać drogą eskalacji, ponieważ nie potrzebujemy nowej wojny, ale jesteśmy gotowi powiedzieć, że nie mamy ograniczeń i będziemy reagować na działania Rosji.

– Nie podejmuję ofensywnych inicjatyw, ponieważ to nie jest zgodne z duchem kolektywnej solidarności – dodał francuski prezydent.

Macron podkreślił, że kraje europejskie powinny przyspieszyć udzielanie pomocy Ukrainie. Jak zauważył: – Jeżeli wróg mówi, że dla niego nie ma ograniczeń, to dla czego my powinniśmy mówić, że mamy ograniczenia?



PAP/Andrzej Lange

Prezydent nie podejmie pochopnej decyzji

– Nie wpłynął do mnie żaden wniosek formalny w sprawie odwołania ambasadorów z polskich placówek dyplomatycznych – oświadczył

wśród prezydent Andrzej Duda.

Prezydent ocenił, że pochopne i gremialne odwoływanie polskich ambasadorów, przedstawicieli Rzeczypospolitej Polskiej, jest nierozsądne i absolutnie sprzeczne z interesami Polski. – Na pewno mogę z góry zapowiedzieć, że ja żadnej takiej pochopnej decyzji absolutnie nie podejmę – podkreślił Andrzej Duda.

W ubiegłym tygodniu Ministerstwo Spraw Zagranicznych przekazało, że szef resortu Radosław Sikorski podjął decyzję o zakończeniu misji ponad 50 ambasadorów oraz o wycofaniu kilkunastu kandydatur zgłoszonych do akceptacji przez poprzednie kierownictwo resortu. Jak poinformowano, zostały uruchomione praktyczne procedury odwoławcze.

Minister Sikorski informował, że – podejmując decyzję o zakończeniu misji ponad 50 ambasadorów – wziął pod uwagę także preferencje prezydenta Dudy. Dopytywany, czy chodzi o czterech ambasadorów, o których informowały wcześniej media, szef polskiej dyplomacji zaznaczył, że to „już sprawy między nim a prezydentem”.



PAP/Marcin Ohara

Premier Tusk przybył na szczyt Rady Europejskiej

W środę po południu premier Donald Tusk przybył do Brukseli, gdzie weźmie udział w szczycie Rady Europejskiej. Główne tematy dwudniowych obrad to bezpieczeństwo, amunicja dla Ukrainy i sytuacja na Bliskim Wschodzie.

Donald Tusk będzie też uczestniczył w szczycie nuklearnym IAEA.

Szczyt Rady Europejskiej rozpoczął się w czwartek po południu i potrwa do piątku.

Przewodniczący Rady Europejskiej Charles Michel w zaproszeniu przesłanym do uczestników szczytu podkreślił, że Unia Europejska stoi „w obliczu kluczowego momentu” trwającej trzeci rok rosyjskiej agresji na Ukrainę.

– Naszym najważniejszym zadaniem jest szybkie dostarczenie Ukrainie pomocy wojskowej oraz – na podstawie niedawnych inicjatyw, takich jak czeska – przyspieszenie zamówień i dostaw amunicji na Ukrainę. Rada Europejska będzie okazją do wzmocnienia i przyspieszenia tych wysiłków – napisał Michel.

W lutym Czechy zaproponowały wspólne sfinansowanie szybkiego zakupu amunicji dla Ukrainy w krajach spoza UE. Do inicjatywy dołączają kolejne kraje.

Michel podkreślił też, że Unia musi skoncentrować się na skutecznym wdrażaniu i egzekwowaniu sankcji wobec Rosji, a także kontynuować wysiłki na rzecz wykorzystania nadzwyczajnych zysków z zamrożonych w Europie aktywów rosyjskich.

Przywódcy UE mają też omówić Europejską strategię przemysłową w zakresie obronności oraz Europejski program na rzecz przemysłu obronnego – inicjatywy zaprezentowane wcześniej przez Komisję Europejską.

Michel podkreślił, że sytuacja humanitarna w Strefie Gazy jest katastrofalna; zwrócił też uwagę na konieczność zintensyfikowania wysiłków w obszarze pomocy humanitarnej dla Gazy, a także Libanu czy Syrii.

Inne tematy, które zostaną podjęte na szczycie, to proces rozszerzenia Unii o Bośnię i Hercegowinę, Ukrainę i Mołdawię, kwestia wyzwań związanych z migracją do UE, a także trwające w wielu krajach Europy protesty rolników.

Liderzy biorący udział w RE spotkają się także z sekretarzem generalnym ONZ Antonio Guterresem i przewodniczącą Parlamentu Europejskiego Robertą Metsolą. Zaplanowane jest również spotkanie liderów państw nordyckich, bałtyckich, Irlandii i Polski.

Natomiast w piątek premier Tusk spotka się z szefami rządów państw spoza UE – Islandii, Liechtensteinu i Norwegii.

Premier Tusk wraz z innymi przywódcami – w tym premierem Belgii Alexandrem de Croo – wziął także udział w Szczycie Nuklearnym organizowanym przez Międzynarodową Agencję Energii Atomowej (IAEA); w planach planowane jest przyjęcie wspólnej deklaracji ws. rozwoju energetyki atomowej.

ŹRÓDŁO: PAP

WYDAWCA
GALINDIA Sp. z o.o.
ul. Tracka 5,
10-364 Olsztyn

REDAKTOR NACZELNY
Maciej Matera
zarzad@gazetaolsztynska.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO
Igor Hrywna

REDAKTORZY WYDANIA
Michał Podolak
Igor Hrywna
Barbara Barczuk

wydawca@gazetaolsztynska.pl

sport@gazetaolsztynska.pl

WYDANIE ONLINE internet@gazetaolsztynska.pl
514 800 549

GAZETAOLSZTYNSKA.PL
redakcja@gazetaolsztynska.pl
tel. 514 800 549

PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@gazetaolsztynska.pl
502 499 531

REKLAMA W OLSZTYNIE
ul. Tracka 5
tel. 885 998 201
reklama@gazetaolsztynska.pl

CENTRALNE BIURO OGŁOSZEŃ
tel. 514 800 517

REDAKCJA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 505 766 681
gazeta@dziennikelblaski.pl

REKLAMA W ELBLĄGU
ul. Rybacka 35
82-300 Elbląg
tel. 604 408 305
reklamy@dziennikelblaski.pl
PRENUMERATA E-WYDAŃ
prenumerata@dziennikelblaski.pl
502 499 531

DRUK
Drukarnia Prasowa
GRUPY WM Sp. z o.o.
Olsztyn, ul. Tracka 7
tel. 502 499 539





**ANDRZEJ
MIELNICKI**
a.mielnicki@
gazetaolsztynska.pl

Dziś, kiedy Ukraina wspierana przez cały demokratyczny świat walczy z rosyjskim agresorem, nasze bezpieczeństwo staje się priorytetem. Oczy ludzi zwrócone są w stronę armii. Czy Polacy mogą spać spokojnie i co może powstrzymać Putina przed atakiem na kraje NATO — ta myśl przyświecała dyskusji: „Wojsko to nie tylko bezpieczeństwo, to istotny element napędowy gospodarki” na VIII Kongresie Przyszłości, który odbył się w miniony wtorek w Olsztynie.

Posel Marcin Kulasek, sekretarz stanu w Ministerstwie Aktywów Państwowych, które ma pod swoją pieczę polskie firmy zbrojeniowe, zwrócił uwagę, że jesteśmy wschodnią flanką NATO, trwa wojna za naszą granicą, a Warmia i Mazury graniczą z obwodem królewieckim.

— Ale jest jedna zasadnicza rzecz, która wydarzyła się 25 lat temu: to nasze członkostwo w NATO — podkreślił wiceminister, wskazując na Artykuł 5 Traktatu Północnoatlantyckiego oraz na zapewnienia, jak ostatnio prezydenta Stanów Zjednoczonych Joe Bidena, że zaangażowanie Ameryki w Polskę jest żelazne, że atak na jednego jest atakiem na wszystkich.

— Ten artykuł 5, a więc jeden za wszystkich, wszyscy za jednego, gwarantuje nam, że powinniśmy jednak spać bezpiecznie — stwierdził poseł Kulasek. — Co nie zmienia faktu, że musimy się przygotować na każdą ewentualność w myśl starego przysłowia: „chcesz pokoju, szykuj się do wojny”. Wojna zmienia

wszystko i z tego, co się dzieje na Ukrainie, musimy wyciągnąć wnioski.

Co urodzi się w chorej głowie?

Zdaniem posła trzeba jak najszybciej uchwalić ustawę o Obronie Cywilnej. Trzeba być przygotowanym na różne scenariusze, bo nie wiemy do końca, co się w tej chorej głowie Putina urodzi. A zanim zadziała artykuł 5, trzeba trochę czasu, aby sojusznicy zebrali siły i odpowiedzieli na agresję, gdyby ta miała się wydarzyć. Dlatego nasza armia musi być modernizowana, mieć coraz lepszy i nowocześniejszy sprzęt. I to się dzieje. Czy ma liczyć 300 tys. żołnierzy, czy może 250 tys. dobrze przygotowanych, lepiej uzbrojonych, to są kwestie dla ekspertów. Ale to jest też ten czas, by nasz przemysł zbrojeniowy nabrał rozpędu. Bo mamy srebra rodowe, tak jak choćby armatohaubice Krab, rakiety przeciwlotnicze Piorun czy karabinek Grot, w tym jego najnowszą wersję 3.

Co istotne, też są chętni do armii. Dziś służba wojskowa, a szczególnie na Warmii i Mazurach, cieszy się coraz większym zainteresowaniem. O ile kiedyś młodzi ludzie robili wszystko, by nie iść do wojska, tak teraz garną się do armii. W czym tkwi tajemnica?

Nie Putin zaprogramował Rosję, tylko Rosja zaprogramowała Putina

— Wojsko jest bardzo dobrym pracodawcą, stabilnym pracodawcą. Wojsko młodym ludziom niekoniecznie kojarzy się z dobrym uposażeniem finansowym. Wojsko młodym ludziom kojarzy się z przygodą — mówiła ppor. Agnieszka Pasko, dyrektor Centrum

CZY ROSJA ZAATAKUJE NATO?

ZA NASZĄ GRANICĄ TRWA WOJNA. I JEST CORAZ WIĘCEJ GŁOSÓW, ŻE W PRZYPADKU POKONANIA UKRAINY ROSJA NIE ZATRZYMA SIĘ I ZAATAKUJE KRAJE NATO. CZY POLSKA I POLACY SĄ BEZPIECZNI — NAD TYM ZASTANAWIALI PODCZAS VIII KONGRESU PRZYSZŁOŚCI EKSPERCI, KTÓRZY WZIELI UDZIAŁ W PANELU DOTYCZĄCYM BEZPIECZEŃSTWA NARODOWEGO.



W panelu dotyczącym bezpieczeństwa narodowego, który odbył się podczas VIII Kongresu Przyszłości, wzięli udział (od lewej): Karol Motyka, Marcin Kulasek, Marek Budzisz i Agnieszka Pasko

Edukacji Mundurowej w Elku, które jest kuźnią przyszłych żołnierzy, bo w ubiegłym roku zajęło trzecie miejsce w kraju pod względem liczby absolwentów, którzy zasilili szeregi Wojska Polskiego. Dziś w województwie warmińsko-mazurskim funkcjonuje prawie 450 oddziałów przygotowania wojskowego.

Oby jednak ich absolwentom przyszło służyć w czasie pokoju. Czy Rosja wręcz chorobliwie, za wszelką cenę dąży do wojny z NATO, w tym oczywiście z Polską? Ile jest prawdy w takim postrzeganiu kremlowskiej polityki i nadziei w to, że w Rosji może dojść do zmiany władzy?

Zdaniem historyka Marka Budzisz, eksperta ds.

Rosji i postsowieckiego Wschodu, niewiele wskazuje na to, abyśmy rychło zobaczyli kolejne obalanie carów w Rosji.

— I w tym sensie trzeba mówić nie o systemie Putina, tylko Rosji jako pewnym tworze społecznym, którego Putin jest produktem — zauważył historyk. — Nie Putin zaprogramował Rosję, tylko Rosja zaprogramowała Putina.

Odnosząc się do zagrożenia wojną, Marek Budzisz nie zgodził się z tezą, że Rosja dąży do wojny.

— Rosja dąży do narzucenia Europie Środkowej — a szczególnie Polsce, bo Polska jest najważniejszym państwem w naszej części kontynentu — swojej woli politycznej — mówił publicysta. — Czyli dąży do zaprogramowania pewnej części przestrzeni od nowa. W dążeniu do tego celu nie wyrzeka się stosowania narzędzi wojskowych, ale to nie oznacza parcie za wszelką cenę do wywołania wojny. W tym sensie sam artykuł 5 jest niewystarczający, bo być może Rosja będzie starała się narzucić nam swoją wizję świata i wolę polityczną, być może nie przekraczając tej granicy konfliktu kinetycznego, który powoduje aktywowanie artykułu 5.

Trzy filary pokoju

Zdaniem Marka Budzisz trzeba mówić o tym, co zrobić, żeby wojny nie było, o sile odstraszania, zdolności do odstraszania, czyli utrzymania pokoju. Tu wyróżnił trzy podstawowe elementy. Siła odstraszania zbudowana jest na trzech fundamentach, które muszą funkcjonować łącznie. Po pierwsze to zdolności wojskowe. Po drugie determinacja, wola i umiejętność posłużenia się siłą, jeżeli dojdzie do takiej okoliczności. Na ile jesteśmy zjednoczoną wspólnotą polityczną, zjednoczonym

narodem, a na ile podzielonym? Czy nasza klasa polityczna umie w tych najważniejszych sprawach, jak bezpieczeństwo, budować konsensus i porozumienie ponad podziałami? Czy mamy procedury reagowania w sytuacjach kryzysowych? Współczesna wojna ma bowiem charakter asymetryczny. Przeciwnik będzie atakował tam, gdzie jesteśmy najsłabsi.

Trzeci element to nasz wizerunek w oczach przeciwnika. Bo ten musi uwierzyć, że mamy siłę, procedury, których gotowi jesteśmy użyć. Jeżeli będziemy mieli reputację państwa słabego, podzielonego, niezdolnego do podjęcia decyzji, to niezależnie od tego, jak będziemy rzeczywiście przygotowani, przeciwnik może się zdecydować powiedzieć: sprawdzam.

Zdaniem eksperta ds. Rosji powinniśmy rozbudowywać siły lądowe, choćby w reakcji na zapowiedzi Rosji o rozbudowie armii do poziomu 1,5 mln żołnierzy.

W tej triadzie pokoju nie bez kozery na pierwszym miejscu pojawiła się armia, silna i dobrze uzbrojona.

Bo to daje poczucie spokoju, szczególnie gdy mieszka się przy granicy z potencjalnym agresorem, jak mieszkańcy powiatu braniewskiego.

— Na pewno w każdym obawa jest — nie krył Karol Motyka, starosta braniewski, który sam mieszka ok. 600 metrów od granicy z Rosją. — Dlatego dla nas tak ważna jest obecność Wojska Polskiego. Jesteśmy z Wojskiem Polskim jako miasto, jako powiat związani już od 80 lat. To jest kilka tysięcy młodych ludzi stacjonujących w Braniewie. Wojsko wnosi bardzo dużo w życie powiatu braniewskiego i czujemy się dobrze.



W piątek 22 marca ulicami większości miast regionu przejdą publiczne drogi krzyżowe. Tej organizowanej w Olsztynie będzie przewodniczył arcybiskup metropolita warmiński Józef Górzyński.

Nabożeństwo poprzedzi msza święta w Bazylice Konkatedralnej św. Jakuba w Olsztynie, która rozpocznie się o godzinie 18. Początek drogi krzyżowej został zaplanowa-

ULICAMI OLSZTYNA PRZEJDZIE DROGA KRZYŻOWA

ny na godzinę 19. Wierni będą szli ulicami Starego Miasta, rozważając kolejne 14 stacji Męki Pańskiej. Zostaną ustawione wzdłuż ulicy Staszica, między ulicami Prosta a Staromiejską oraz wzdłuż ulic Prostej do Wysokiej Bramy, Nowowiejskiego, Konopnickiej i Kromera. Rozważania Męki Pańskiej będą prowa-



dzone rozmyślaniami księdza Andrzeja Preussa. Uczestnicy publicznej drogi krzyżowej w Olsztynie będą nieśli ze sobą zapalone świece.

Nabożeństwo zakończy się o 20.30 w kościele Świętych Archaniołów Michała, Gabriela i Rafała. Tu także nastąpi uroczysta adoracja

Krzyża. Jak informuje kuria biskupia, podczas adoracji Krzyża będzie można skorzystać z sakramentów pokuty i pojednania.



KONGRES PRZYSZŁOŚCI SAMORZĄDY I GOSPODARKA 2024 19|03|2024

Dziękujemy wszystkim Partnerom VIII Kongresu Przyszłości!

ORGANIZATORZY

GAZETA
OLSZTYŃSKA

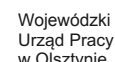
DZIENNIK
ELBLĄSKI

WARSZAWA • MAZOWSZE
wawa.info

PATRONI HONOROWI



PARTNERZY



PATRONI MEDIALNI

GAZETA
OLSZTYŃSKA

DZIENNIK
ELBLĄSKI

WARSZAWA • MAZOWSZE
wawa.info



BIZNES
WARMII I MAZUR





STANISŁAW
KRYŚCIŃSKI
s.kryscinski@
gazetaolsztynska.pl

Tegoroczna EDK z Olsztyna do Gietrzwałdu i z powrotem pod kościół pod wezwaniem Najświętszego Serca Pana Jezusa, spod którego w piątek 15 marca wychodziła droga krzyżowa, różniła się od poprzednich między innymi tym, że było na niej najzwyczajniej tłoczno. Trasą liczącą aż 47 km, którą nie każdy ma odwagę wyruszyć, tym razem szło aż 250 osób.

Wśród nich byli zarówno bardzo młodzi, jak i już widocznie starsi. I choć EDK to droga głównie dla mężczyzn, to w widoczny sposób kobiety liczebnie przewyższały panów. Pątnicy szli całą noc, mimo bąbli, zatartych stóp, skurczów mięśni czy zwykłego zmęczenia, przez które nie każdy był w stanie dotrzeć do celu.

Sam się temu dziwię

Ksiądz Paweł Szumowski jest pielgrzymkowym weteranem. W końcu funkcja dyrektora warmińskich pielgrzymek pieszych zobowiązuje. I tym razem siedł na szpicy pielgrzymki, która w piątek wieczorem ruszyła w drogę.

— Nigdy nas tylu tu nie było na EDK. To fascynujące i aż sam się temu dziwię — mówi nam kapłan. — Ja byłem z powrotem w Najświętszym Sercu Jezusowym już o 4.42, ale wielu przyszło po 6.00 rano — dodaje.

— Dla mnie to druga próba. Rok temu nie dałem rady — jeszcze w piątek wieczorem mówił nam Bartek Frydrych, 16-letni uczeń z Olsztyna.

— Robiłem wielokilometrowe zaprawy, żeby przygotować się do tej drogi. Mam odpowiedni sprzęt, prowiant i motywację, jakimi były intencje, z którymi wyruszam — deklarował w rozmowie z „Gazetą Olsztynską” Andrzej Maciejewski.

W ciszy

Trasy EDK, co warto podkreślić, muszą spełniać określone kryteria. Jeśli to możliwe, powinny unikać miasta, miejsc ruchliwych, dróg asfaltowych na rzecz zanurzenia w przyrodzie

i ciszy. Wielu uczestników zabiera ze sobą drewniane krzyże, które wcześniej są poświęcone podczas wspólnej mszy. Cała droga jest spędzana w całkowitej ciszy.

— Bardzo pomocna była aplikacja na telefon komórkowy, dzięki której się nie zgubiłem, bo przecież szliśmy nocą w małych grupkach oddalonych od siebie często kilka lub kilkanaście minut drogi — wspomina Andrzej Maciejewski.

Dla pana Andrzeja cisza była jednym z najtrudniejszych wyzwań. Na co dzień jest przyzwyczajony do gwaru wokół siebie. Zawsze czymś zajęty, bardzo rzadko ma czas na to, żeby zająrzeć w samego siebie.

— W mojej grupie było 15 osób. Wszyscy w moim wieku albo młodszy. Nie wszystkim udało się ukończyć całą trasę. Cztery osoby zostały w Gietrzwałdzie, bo były już zbyt zmęczone — relacjonuje Bartek Frydrych. — Ja dałem radę. Jestem z tego bardzo zadowolony, chociaż zakwasy mam do tej pory — dodaje.

Siła w słabości

Bartek „przy kościele” działa od kilku lat. Teraz jest nawet ceremoniarzem w służbie liturgicznej. Ma spore grono przyjaciół, z którymi jeżdżą na pielgrzymki. Jak sam twierdzi, takim momentem przełomowym były dla niego Światowe Dni Młodzieży.

— Wiara bardzo mi pomaga i czuję potrzebę, żeby być blisko pana Boga i wiem, że nie jestem w tym sam, bo wielu moich rówieśników ma jak ja — mówi nam Bartek.

— Dla mnie to było naprawdę duże wyzwanie. Najgorzej było nad ra-

ZŁAPAŁ MNIE SKURCZ, WIĘC KUŚTYKAŁEM 10 KILOMETRÓW

— NAJGORZEJ BYŁO W DRODZE POWROTNEJ, KIEDY ZŁAPAŁ MNIE SKURCZ I 10 KILOMETRÓW KUŚTYKAŁEM, PROSZĄC PANA BOGA O POMOC. I TO JEST MOJE GŁÓWNE MOJE DOŚWIADCZENIE WŁASNEJ SŁABOŚCI I BOŻEJ POMOCY — WSPOMINA ANDRZEJ MACIEJEWSKI, KTÓRY SZEDŁ NIEBIESKIM SZLAKIEM EKSTREMALNEJ DROGI KRZYŻOWEJ Z OLSZTYNA.



nem jakieś 10 kilometrów od Olsztyna, kiedy złapał mnie silny skurcz. Ledwie dokuśtykałem z powrotem do kościoła Najświętszego Serca Pana Jezusa — wspomina Andrzej.

Pan Andrzej jest przekonany, że nie doszedłby na miejsce, gdyby nie boża pomoc. Jak sam mówi, kiedy poczuł swoją słabość i bezsilność, doświadczył także niezwyklej bliskości Pana Boga.



— Szedłem i w duchu powtarzałem: „Boże, ratuj”, bo bardzo chciałem dojść do celu i doszedłem, choć wydaje mi się to niewiarygodne — relacjonuje pielgrzym. — To daje do myślenia. Nie trzeba udawać silnego, bo od naszej siły niewiele zależy. Trzeba wołać: „Boże, ratuj” także w każdej innej sytuacji — dodaje.

Kolejne EDK

Zdaniem księdza Pawła Szumowskiego, dyrektora warmińskich pielgrzymek pieszych, Ekstremalna Droga Krzyżowa wyrwa ze schematów. Pozwala poznać zupełnie coś innego, niż świat pogoni za sukcesem, rywalizacji, zamartwiania się o swoją pozycję czy zarobki.

— To autentyczne spotkanie z Chrystusem, który dodaje nam siły. Tu właśnie chodzi o to, aby było jak najwięcej wysiłku, jak najwięcej zmęczenia, aby wręcz człowiek dotknął swojej bezradności i potem powstał — mówi ksiądz Paweł Szumowski.

To nie koniec tegorocznej EDK na Warmii i Mazurach. Już w piątek 22 marca w drogę rusza kolejnych 16 Ekstremalnych Dróg Krzyżowych. W tym jeszcze jedna z Olsztyna. Aż pięć na trasach wokół Elbląga, dwie elckie, dwie wokół Rucianego-Nidy, ale także w Mikołajkach, w Iławie, Mragowie, Pisz i w Gałajnach. Do pielgrzymów można dołączyć, kontaktując się z organizatorem konkretnej trasy przez stronę www.edk.org.pl

— Jeżeli frekwencja będzie jak na naszej EDK, to w tym roku padnie rekord i będziemy mieli solidnie ponad 2 tys. uczestników, a może nawet 3 tys. — mówi ksiądz Paweł Szumowski. — Miarą EDK nie są jednak kilometry ani liczba uczestników, ale zmiana, która się dokona w człowieku. Hasłem tegorocznych EDK są słowa Jana Pawła II: „Musicie od siebie wymagać!”. I warto o nich pamiętać — przypomina kapłan.

Pierwsza Ekstremalna Droga Krzyżowa odbyła się w 2009 roku. Pomysł był odpowiedzią na kryzys męskości i kryzys konsumpcjonizmu. W 2019 roku było blisko 100 tys. uczestników EDK. Przede wszystkim w Polsce, ale również w kilkudziesięciu krajach na świecie.

Kandydat Prawa i Sprawiedliwości do fotela prezydenta Olsztyna stwierdził, że osiedla, które są tak zwaną sypialnią Olsztyna, „zasługują na lepsze potraktowanie”. Jego zdaniem, miasto rozrastając się, nie zapewniło dostatecznej infrastruktury mieszkańcom tych do niedawna nowych osiedli.

— Wszystkie funkcje związane z kulturą, a realizowane przez Miejski Ośrodek Kultury koncentrują się na ścisłym centrum Olsztyna. Brak jakichkolwiek inicjatyw, które mogłyby być dedykowane bezpośrednio mieszkańcom tych przecież największych osiedli — powiedział obecny na konferencji prasowej Maciej Tobiszewski, kandydat PiS do rady miasta z okręgu wyborczego, który obejmuje Jaroty, Piezewo i Osiedle Generałów.

Zdzisława Tołwińska, która jest jedynką listy wyborczej PiS w tym okręgu wyborczym, mówiła o narastającym problemie z komunikacją osiedli z resztą miasta. Zwróciła też uwagę na, jej zdaniem, niewystarczającą liczbę miejsc parkingowych.

— Sama mieszkam na tym osiedlu i na co dzień odczuwam jego bolączki. Tu po-



Grzegorz Smoliński (w środku), kandydat PiS na urząd prezydenta Olsztyna, postuluje zmianę „zielonej fali”

trzebne są także inwestycje w infrastrukturę rekreacyjną. Brakuje nam alejek pieszych, ścieżek rowerowych oraz miejsc, gdzie mieszkańcy mogliby spędzać aktywnie czas na świeżym powietrzu — mówiła obecna radna i zarazem kandydatka w nadchodzących wyborach samorządowych.

Kandydaci z listy PiS jednym głosem mówili o potrzebie budowy w ich okręgu wyborczym szkoły podstawowej. Kolejne postulaty kandydatów PiS, które jako radni chcą realizować w przyszłej kadencji samorządu, to między in-

nymi inwestycje budownictwa społecznego, ale także postawienie na osiedlu nowych ławek czy wybiegów dla psów.

Z kolei dr Krzysztof Guzek, który kandyduje do rady miasta Olsztyna z hasłem: „W jedności siła”, zwrócił uwagę na zagrożenia związane z bezpieczeństwem, które jego zdaniem mogą mieć krytyczne znaczenie w najbliższych latach. Przedstawił się jako zwolennik bezpłatnych kursów pierwszej pomocy, survivalu i strzelectwa.

— Są sprawy, którymi się trzeba zajmować, póki jest

na to czas. Będę pilnował, żeby został przeprowadzony audyt i remont schronów. To dotyczy także osiedli, w których zabiegam o wybór do rady miasta — podkreślił dr Krzysztof Guzek.

Zarówno kandydat na prezydenta Olsztyna Grzegorz Smoliński, jak i kandydaci PiS do rady miasta byli zgodni co do potrzeby „uregulowania zielonej fali”, która ich zdaniem, zamiast organizować ruch w mieście „dezorganizuje go”.

— To można zrobić praktycznie od ręki, a będzie niezwykłym ułatwieniem

GRZEGORZ SMOLIŃSKI: TRZEBA OŻYWIĆ SYPIALNIĘ OLSZTYNA

KANDYDATEM PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI NA PREZYDENTA OLSZTYNA, GRZEGORZ SMOLIŃSKI, U ZBIEGU ULIC WILCZYŃSKIEGO, HERDERA I POPIEŁUSZKI, WRAZ Z KANDYDATAMI NA RADNYCH PRZEKONYWAŁ, ŻE OSIEDLE, KTÓRE JEST SYPIALNIĄ OLSZTYNA, TRZEBA OŻYWIĆ. ZAPOWIEDZIAŁ POŁĄCZENIE Z ULICĄ WARSZAWSKĄ.

dla wszystkich kierowców, nie tylko tych, którzy poruszają się na Jaroty, Piezewo i Osiedle Gene-

rałów — powiedział Grzegorz Smoliński.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

s.krystinski@gazetaolsztynska.pl

REKORDOWE LICYTACJE NA RZECZ ZDOLNEJ MŁODZIEŻY

Koncert charytatywny i licytacje na rzecz stypendiów imienia Marcina Antonowicza odbyły się w tym roku ostatni raz w III LO im Mikołaja Kopernika w Olsztynie. Za rok gospodarzem wydarzenia, które już na stałe wpisało się w kalendarz imprez charytatywnych Olsztyna, będzie IV LO.

Koncert od 14 lat odbywa się w III LO im. Mikołaja Kopernika w Olsztynie, jednak był organizowany już kilka lat wcześniej. Z programu stypendialnego, który został zainicjowany blisko 20 lat temu przez Stowarzyszenie Represjonowanych w Stanie Wojennym Regionu Warmińsko-Mazurskiego „Pro Patria”, skorzystało do tej pory ponad 250 licealistów z regionu. Trafiła do nich kwota pół miliona złotych.

O oprawę muzyczną koncertu zadbali uczniowie III LO. Są wśród nich prawdziwe talenty i młodzi artyści, którzy mają już za sobą pierwsze udane występy sceniczne. Także dla szerokiej publiczności. Na sali była obecna wojewódzka kurator oświaty Jolanta Weronika Skrzypczyńska.

Grono gości bardzo szybko otworzyło nie tylko serce, ale



Obraz Melani Olędzkiej (z prawej) wylicytowano za 1850 zł

także portfele podczas kolejnych aukcji niezwykle cennych przedmiotów i dzieł sztuki ofiarowanych między innymi przez wojewodę, marszałka województwa, związkowców „Solidarności” i wiele osób prywatnych. Licytacje prowadził znany z Wenty Dobroczynej tandem Bożenna Ulewicz i Wojciech Ruciński.

Najwyższą kwotę uzyskała za piękny obraz Melanii Olędzkiej przedstawiający

kapliczkę warmińską w Trękusku. Licytowana kwota sięgnęła 1850 zł, co jest rekordem nie tylko tegorocznej aukcji. Rok wcześniej nieco niższą, lecz podobnie wysoką kwotę, uzyskał obraz tej samej autorki, przedstawiający inną z kapliczek warmińskich.

— To dla mnie niezwykle zaszczyt, że moje prace pozwalają zasilić fundusz stypendialny imienia Marcina



Na koncert przyszła wojewódzka kurator oświaty Jolanta Weronika Skrzypczyńska (w środku)

Antonowicza. Jego rodzina to moi przyjaciele, z którymi, kiedy jeszcze żył Marcin, często razem spędzaliśmy wakacje — powiedziała nam wzruszona artystka.

— Podczas XIV Koncertu Charytatywnego zebraliśmy w sumie 13 410 zł. Cieszę się i serdecznie dziękuję uczestnikom licytacji za okazane serce, młodzieży za piękne występy i obsługę Koncertu, przygotowanie domowego

ciasta oraz obsługę kawiarenki — przekazała nam podkreślając dyrektor szkoły Danuta Gomolińska.

Stypendia są przeznaczone dla zdolnej młodzieży. Każde z nich stopniowo wzrastało przez ostatnie lata i wynosi w tej chwili 2000 zł. Corocznie jest przyznawane dziesięciu uczniom.

— Stypendium przyznajemy zdolnej młodzieży z niezamożnych rodzin, żeby

wyrównać szanse. Chodzi też o to, żeby szkoły pamiętały o uczniu, który zginął, bo okazał przywiązanie do wartości, którymi jest patriotyzm i wiara — wyjaśnia Władysław Kałudziński, prezes „Pro Patria”.

Przypomnijmy. Marcin Antonowicz był absolwentem III LO. Po jego zakończeniu rozpoczął studia w Gdańsku. Zginął w Olsztynie, w pierwszą rocznicę porwania i zamordowania ks. Jerzego Popiełuszki. Mili-cjanci zatrzymali Marcina przy ulicy Dworcowej w Olsztynie i zabrali do samochodu. Kilkanaście minut później został znaleziony na ulicy w ciężkim stanie, nieprzytomny, z krwiakiem mózgu. Zmarł po dwóch tygodniach. Jego pogrzeb zamienił się w wielką manifestację patriotyczną.

STANISŁAW KRYŚCIŃSKI

JEST NOWY REKTOR UWM. ZASKOCZENIE?

Elektorzy zdecydowali o wyborze nowego rektora Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego na kadencję 2024-2028. Niespodzianki nie było. Olsztyńską uczelnię w dalszym ciągu będzie kierować dotychczasowy rektor – prof. Jerzy Przyborowski.

Zgodnie z ordynacją wyborczą kandydatów na stanowisko rektora wskazuje Rada Uczelni lub co najmniej 15 członków Senatu. Każdy z członków Senatu może zgłosić wyłącznie jednego kandydata. Liczba kandydatów wskazanych przez Radę Uczelni nie może być mniejsza niż dwóch.

Prof. Jerzy Przyborowski oraz prof. Joanna Wojtkiewicz to kandydaci zaproponowani przez Radę Uczelni UWM na stanowisko rektora Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie na lata 2024-2028. Prof. Joanna Wojtkiewicz ukończyła studia

z medycyny weterynaryjnej na Wydziale Medycyny Weterynaryjnej UWM oraz z położnictwa na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Jest specjalistą chorób psów i kotów.

Prof. Przyborowski to dotychczasowy rektor, który na tym stanowisku zastąpił Ryszarda Góreckiego. Prof. Joanna Wojtkiewicz na co dzień pracuje na Wydziale Lekarskim UWM. Jej kandydaturę zaproponował Niezależny Związek Zawodowy Pracowników Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie PRAWDA.

91 elektorów zgromadziło się w auli Centrum

Konferencyjnego UWM. Zdecydowana większość z nich postawiła na prof. Jerzego Przyborowskiego, który uzyskał 87 głosów, 3 osoby zagłosowały na prof. Wojtkiewicz, a jedna wstrzymała się od głosu.

- Chciałbym podziękować wszystkim głosującym i całej społeczności akademickiej. Traktuję to jako oddanie głosu nie tylko na mnie, ale i na Uniwersytet. Ten wynik jest dla mnie ogromnym wyzwaniem i wielkim zobowiązaniem, tym bardziej że jest to druga kadencja i traktuję ją z jeszcze większą powagą, bo wiem, dokąd chce-

my zmierzać. Państwo, poprzez dokonanie tego wyboru, potwierdziliście, że wizja Uniwersytetu, którą zaproponowałem, jest także państwa wizją. To mnie ogromnie cieszy, bo w pojedynkę nic się nie da zrobić - stwierdził tuż po wyborze prof. Przyborowski i dodaje: - Wiem, że mogę na państwa liczyć i to jest ogromna radość - mówił tuż po ogłoszeniu wyniku głosowania prof. Jerzy Przyborowski. - Z pokorą, tak jak cztery lata temu, przyjmuję ten werdykt, z pokorą podejmuję się tego wyzwania i mam nadzieję, że po kolejnych czterech latach

będziemy mogli z dumą mówić o jeszcze większych sukcesach Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

GS

Jerzy Przyborowski jest absolwentem Akademii Rolniczo-Technicznej w Olsztynie (na bazie której powstał UWM). Jeszcze przed ukończeniem studiów podjął pracę w Zakładzie Doradztwa Rolniczego Instytutu Oświaty Rolniczej ART w Olsztynie. W lutym 1989 roku został przyjęty na stanowisko asystenta stażysty w Zakładzie Genetyki i Nasiennictwa Katedry Hodowli Roślin i Nasiennictwa, a od kwietnia 1989 roku rozpoczął studia doktoranckie



Profesor Jerzy Przyborowski

z zakresu biotechnologii w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie w Katedrze Genetyki, Hodowli i Biotechnologii Roślin. W 1992 roku podjął pracę w Katedrze Hodowli Roślin i Nasiennictwa na Wydziale Kształtowania Środowiska i Rolnictwa Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Kierował Międzykatedralną Pracownią Biotechnologii Roślin. Jerzy Przyborowski jest profesorem nauk rolniczych.

SZUWAREK PO REHABILITACJI WRÓCIŁ MIĘDZY TRZCINY

Ta historia zakończyła się happy endem! Najpierw pojawił się nieoczekiwane skrzydlaty gość. Gdy wystraszony ptak został znaleziony na prywatnej posesji, jej właściciele zaopiekowali się nim i wezwali pomoc. Była potrzebna.

13 marca br. leśnicy z Nadleśnictwa Stare Jabłonki otrzymali informację o znalezionym na prywatnej posesji wystraszonego ptaka, który w ocenie zgłaszającego wymagał natychmiastowej pomocy. Po przybyciu na miejsce i wstępnych oględzinach zwierzęcia, pracownicy nadleśnictwa podjęli decyzję o bezzwłocznym odwiezie-

niu go do Ośrodka Rehabilitacji Zwierząt w Napromku. Pracujący w Ośrodku pani Magda i pan Tomek stwierdzili, że ptak - bąk doznał obrażeń wewnętrznych.

Nowy pensjonariusz ośrodka szybko wrócił do swojego naturalnego środowiska. Już 19 marca leśniczy Lech Serwotka wypuścił Szuwareka, bo takie imię nadali mu leśnicy, tam, gdzie najbardziej

lubi, czyli na podmokłych terenach leśnictwa. Te ptaki lubią zbiorniki wodne z szerokimi szuwaremami: naturalne jeziora, stawy hodowlane, gliniarki, starorzecza, podmokłe trzcinowiska. Tam budują swoje gniazda, a nawet kilka, bo wiele samców jest poligamicznych.

— Cieszymy się, że nasz podopieczny po przeprowadzonej w ośrodku rehabilita-

cji wraca do swojego naturalnego środowiska — mówi Lech Serwotka z Ośrodka Rehabilitacji Zwierząt w Napromku. — Ciężko go w naturalnym środowisku spotkać o zobaczyć, ponieważ prowadzi bardzo skryty tryb życia i dobrze maskuje się w trzcinach. Prędzej można go usłyszeć poprzez charakterystyczny dźwięk, który wydaje, czyli buczenie.

W Polsce bąk objęty jest ochroną gatunkową ścisłą. Na Czerwonej liście ptaków Polski został sklasyfikowany jako gatunek bliski zagrożenia. Według szacunków Monitoringu Flagowych Gatunków Ptaków, w latach 2013–2018 krajowa populacja łęgowa liczyła 3300–4800 tokujących samców, a jej trend liczebności był spadkowy. Zagrożeniami dla niego

są melioracja rozlewisk i regulacja rzek na obszarach łęgowych oraz niszczenie trzcinowisk. Jest ptakiem bardzo płochliwym, nieuchwytnym i rzadko spotykanym.

Tym bardziej należą się podziękowania tym, którzy Szuwareka znaleźli i ratowali.

— Dziękujemy osobom, które znalazły rannego ptaka, za okazaną pomoc i wrażliwość — podziękowali leśnicy. BCL

CZY W OLSZTYNIE POWSTANIE „SĄSIEDZKI TINDER”?

Odważny pomysł znanej olsztynianki. Wioletta Śląska-Zyśk, kandydująca do olsztyńskiej Rady Miasta, chce w mieście wdrożyć nietypową aplikację, która zbliży mieszkańców, a zwłaszcza sąsiadów, którzy mają wspólne zainteresowania.

Redakcja „Gazety Olsztyńskiej” jako pierwsza dotarła do pomysłu, który zdaniem pomysłodawczyni zmieni społeczny krajobraz Olsztyna i przede wszystkim relacje między mieszkańcami naszego miasta.

Technologia w anonimowości

W świecie, gdzie technologia coraz śmielej wkracza w nasze życie codzienne, pojawiają się nowatorskie pomysły, które mają za zadanie nie tylko ułatwić komunikację, ale także zacieśnić więzi międzyludzkie.

Bohaterką takiej zmiany w Olsztynie może być Wioletta Śląska-Zyśk, niegdyś aktywny samorządowiec, a obecnie dyrektor Warmińsko-Mazurskiego Centrum Chorób Płuc w Olsztynie. Kandydatka na radną idzie do wyborów z intrygującym pomysłem, bo planuje wdrożyć w mieście aplikację pod nazwą „Po sąsiedzku”. Będzie to cyfrowa platforma łącząca mieszkańców Olsztyna w sposób dotąd niepraktykowany. Opierać się będzie na mechanizmie wzajemnego wybierania, znanym z aplikacji randkowych, jak np. Tinder. Jednak olsztyń-

ska „apka” ma umożliwić nam poszukiwanie nie miłości, a sąsiadów, którzy mają podobne do nas zainteresowania.

— Żyjemy w czasach przegnąbiającej anonimowości sąsiedzkiej, czasem nawet nie pójdziemy pożyczyć maki jak kiedyś — mówi Wioletta Śląska-Zyśk. — Dlatego zależy mi, aby mieszkańcy danego osiedla czy dzielnicy mogli znaleźć sąsiada: „bratnią duszę” o podobnych potrzebach. Dzięki nowej technologii możemy budować lokalną olsztyńską wspólnotę na zupełnie nowym poziomie. Chodzi o promocję relacji

między ludźmi, czyli powrót do dobrych praktyk sąsiedzkich, kiedy szło się w ciemno pożyczyć cukru, pogadać o ożyciu.

Od „apki” do grilla

Dzięki mechanizmowi wzajemnego wybierania użytkownicy będą mogli łatwo przeglądać profile swoich sąsiadów, wybierając te, które najbardziej odpowiadają ich własnym zainteresowaniom. I dalej — poznać się i wspólnie spędzać czas.

Wioletta Śląska-Zyśk podkreśla, że idea sąsiedzka jest jej głównym celem jako osoby publicznej, ale

i po prostu mieszkanki olsztyńskiej „sypialni”, jaką jest Osiedle Generałów:

— Mam takie dwa flagowe pomysły na promowanie sąsiedztwa: oprócz aplikacji chcę organizować coroczne, wielkie „Grillowanie po sąsiedzku” na każdym olsztyńskim osiedlu. To okazja, by otwierać sezon letni i po prostu dać poznać się ludziom, z którymi żyjemy obok, po sąsiedzku.

Będzie w niej też miejsce dla lokalnego małego biznesu, np. kiedy dwóch panów będzie chciało wyskoczyć na bilard albo grupa pań zdecyduje się

na wspólne wyjście do salonu kosmetycznego.

— Kto wie, może wytyczymy nowy trend i z aplikacji Olsztyna zechcą skorzystać inne miasta regionu i Polski, zainteresowane odnową więzi sąsiedzkiej mieszkańców — puentuje Wioletta Śląska-Zyśk.



WIOLETTA ŚLĄSKA-ZYŚK

Gala Sukcesy 2023

- WYJĄTKOWY WIECZÓR PEŁEN WYRÓŻNIEŃ



15 marca w Biskupieckim Domu Kultury odbyła się Gala Sukcesy 2023, będąca już 26. edycją uroczystości, podczas której wyróżnieni zostali mieszkańcy miasta i gminy za ich wybitne osiągnięcia i działania na rzecz społeczności lokalnej.

Gala stanowiła doskonałe podsumowanie minionego roku. Statuetki i wyróżnienia wręczono w pięciu kategoriach: nauka, kultura, promocja i krajobraz pełen możliwości oraz nowej kategorii wydarzenie roku. Przyznano również specjalną statuetkę "Przyjaciel Biskupca", którą otrzymał Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Marcin Kuchciński. – Jest to forma podziękowania za owocną współpracę i działalność na rzecz naszego miasta i gminy. Pan Marszałek wspiera nasze pomysły i zawsze służy pomocą, jest naszym prawdziwym przyjacielem! – mówił Burmistrz Biskupca Kamil Kozłowski.

Tegoroczna edycja gali przyciągnęła uwagę nie tylko liczną ilością zgłoszeń, których było aż 67, ale także wysokim poziomem prezentowanych osiągnięć. **Laureatami w kategorii nauka zostali:** Marcelina Dąbrowska i Jan Braksiek (Złoty Sukces), Wojciech Nosek, Maciej Zbrzeski i Kornelia Wolska (Srebrny Sukces). **W kategorii kultura wyróżniono:** Jowitę Kapuścińską, Irenę Bojarską (Złoty Sukces), Stowarzyszenie Artystyczno-Kulturalne "Warmińska Kuźnia", Edytę Grzybowską i Małgorzatę Ciechacką (Srebrny Sukces), Węgojską Strużka i Antonina Bienko (Brązowy Sukces). **Nagrody w kategorii promocja otrzymali:** Paulina Borzymowska, Julia Duchniewicz i Wojciech Terech (Złoty Sukces), Zakłady Mięsne Warmia i Oliwier Staniszewski (Srebrny Sukces), Teatr na Przekór (Brązowy Sukces). **W kategorii krajobraz pełen możliwości wyróżniono:** Stowarzyszenie Biskupiecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Aktywni Wciąż” (Złoty Sukces), Szkołę Podstawową im. Flagi Polski w Kobałtach (Srebrny Sukces) oraz Sołectwo Rudziska i Sołectwo Bredynki (Brązowy Sukces). **Wydarzeniem Roku zostały:** Utworzenie Niepublicznej Szkoły Specjalnej Przysposabiającej do Pracy w Biskupcu (Złoty Sukces), 90-lecie Powstania CECHU Rzemiosł Różnych w Biskupcu (Srebrny Sukces), XV Międzyszkolny Konkurs Pieśni i Piosenek Patriotycznej, Gala Patriotyczna oraz Misterium Paschalne w Węgoju (Brązowy Sukces).

W trakcie gali wręczono także stypendia naukowe dla uzdolnionej młodzieży. Wśród nich znaleźli się: Jan Nosek, Wojciech Nosek oraz Iga Pstrągowska.

Laureaci gali nie kryli wzruszenia i zaskoczenia, wyrażając głęboką wdzięczność za wsparcie i docenienie ich działań. Biskupiecką Galę rozweselił i ubarwił gość specjalny Mariusz Kałamaga – znany artysta kabaretowy. Gratulacje i serdeczne życzenia płynęły również od gości uroczystości Zbigniewa Szczypińskiego Wicewojewody Warmińsko-Mazurskiego oraz Marii Bąkowskiej Wicemarszałek Województwa. Piątkowy wieczór dla wielu osób zapadnie głęboko w pamięć!





JOANNA
KARZYŃSKA
j.karzyńska@
gazetaolsztynska.pl

Wielkanoc jest najstarszym i najważniejszym chrześcijańskim świętem, które ma przypominać nam o męce, śmierci i zmartwychwstaniu Jezusa Chrystusa. To czas, kiedy spotykamy się z bliskimi przy świątecznym stole suto zastawionym jedzeniem. Tak jak czynili również nasi przodkowie.

Święta Wielkanocne obfitują w tradycje oraz zwyczaje ludowe i choć część z nich niestety zanikła, to wiele nadal jest kultywowanych. Niedziela Palmowa, Droga Krzyżowa w Wielki Piątek, tradycyjna wielkanocna święconka, msza rezurekcyjna, śniadanie wielkanocne czy wreszcie śmigus-dyngus to powszechnie znane wielkanocne obyczaje.

— **Niedziela Palmowa rozpoczyna Wielki Tydzień?**

— Tak. Niedziela Palmowa, zwana również Niedzielą Męki Pańskiej, została ustanowiona na pamiątkę uroczystego wjazdu Jezusa do Jerozolimy, kiedy to mieszkańcy miasta witali Go, machając gałązkami palmowymi. Taki niewielki szczegół, jak rzucanie palmowych liści pod nogi wjeżdżającemu Chrystusowi, dał później nazwę Niedzieli Palmowej, która rozpoczyna Wielki Tydzień. Liturgia Niedzieli Palmowej zakłada odczytanie ewangelicznego opisu powitania Chrystusa w Jerozolimie i poświęcenie palm. Polskie tradycyjne palmy wielkanocne symbolizują radość i triumf. Nasze palmy to gałązki wierzbowe, często upiękkszane bukszpanem, barwinkiem, cistem czy też widłakiem oraz papierowymi kwiatami. Bez wierzbowych witek nie ma tradycyjnej palmy wielkanocnej. Z palmą wielkanocną wiązało się wiele wierzeń i praktyk. Nasi przodkowie wykorzystywali ją zaraz po jej poświęceniu, jak i przez cały rok do różnych rytuałów. Po wyjściu z kościoła uderzali się świeżo poświęconymi palmami, po powrocie do domu dotykano nią domowników i zwierzęta.

Niedziela Palmowa połączyła wydarzenia ewangeliczne z dawnymi zwyczajami wiosennymi, w których wykorzystywano gałązki

wierzbowe. Dziś jest wstępem do Wielkiego Tygodnia i wprowadzeniem w atmosferę Wielkanocy.

— **Jak obchodzono kiedyś Wielkanoc na Warmii i Mazurach?**

— Musimy pamiętać, że do 1945 r. Warmia i Mazury były krainami z oddzielną historią, tradycjami, granicami oraz religią. Historycznie Warmia była katolicka, a Mazury – ewangelickie, ale obie krainy zasiedlali przybysze przede wszystkim z Mazowsza mówiący w języku polskim. Co ciekawe – Mazurzy, pomimo braku akceptacji ze strony kościoła ewangelickiego, chętnie obchodzili wiele świąt katolickich. Dawniej Wielkanoc na Warmii i Mazurach trwała trzy dni. W Wielki Piątek chłopcy biegali po wsi z drewnianymi kołatkami, oznajmiając dzień żałoby, a mieszkańcy wsi biczowali łydki gałązkami tarniny (nawiązanie do ran Chrystusa). Wielka Sobota to święcenie wody i ognia. Od rana chłopcy chodzili po chałupach z kołatkami, śpiewając: „Któryś za nas cierpiał rany...”, za co częstowano ich kuchem (ciastem) lub jajkami. Przy niesionej z kościoła wodą kropiono chałupę i budynki gospodarskie.

Pierwszego dnia obmywano się oświecenią płynącą na wschód wodzie, co miało zapewnić zdrowie na cały rok. O wschodzie słońca uczestniczono we mszy rezurekcyjnej, po niej zasiadano do skromnego śniadania wielkanocnego, pozostawiając dania mięsne na kolację.

— **Jakie zwyczaje wielkanocne już zanikły, a jakie przetrwały?**

— Do 1945 r. utrzymywały się zwyczaje związane z nadejściem wiosny i korzeniach pogańskich, kultywowane do dziś jednak już tylko w formie zabawy np. topienie marzanny nazywanej śmiertką lub śmiercichą. Dawniej przed Wielkanocą był zwyczaj malowania jaj tylko i wyłącznie przez kobiety bez mężczyzn. Dziś często malujemy jaja całą rodziną. Nieaktualne jest już chodzenie z kołatkami, smaganie. Kolejnym zwyczajem niepraktykowanym dziś to zabawa młodych w tzw. zakłady, kto zje więcej jajek, co nierzadko kończyło się bólem brzucha i kłopotami zdrowotnymi.

Śniadanie Wielkanocne – dziś wystawne, bogate – dawniej bardzo skromne



Klaudiusz Woźniak – kierownik Muzeum Mazurskiego w Szczytnie

TRADYCJE I ZWYCZAJE WIELKANOCNE MUSIMY KULTYWOWAĆ

SYMBOLIKĘ ŚWIĄT PODKRĘSLAJĄ ZWYCZAJE KOŚCIELNE ORAZ LUDOWE, KTÓRE SĄ NIEZWYKLE BOGATE I BARWNE. O TRADYCJACH I ZWYCZAJACH WIELKANOCNYCH, A TAKŻE O TYM, CO NAM Z NICH POZOSTAŁO, ROZMAWIAMY Z KLAUDIUSZEM WOŹNIAKIEM — PASJONATEM HISTORII I KIEROWNIKIEM MUZEUM MAZURSKIEGO W SZCZYTNI.

(brak święconki). Jadano twaróg, masło, chleb i ciasta, ale za to kolacja była pełna wędlin i pieczonego mięsa.

— **Które z wielkanocnych zwyczajów są w województwie warmińsko-mazurskim najsilniejsze?**

— Obecnie malowanie jaj oraz święcenie pokarmów. Ale są to zwyczaje napływowe, które dawniej nie miały miejsca na Warmii i Mazurach.

— **Symbolika niektórych zwyczajów, kojarzonych wyłącznie z Wielkanocą, nawiązuje do starosłowiańskich obrządków?**

— Wielkanoc do dziś zawiera wiele elementów pochodzących z tradycji starosłowiańskiej (pogańskiej). Już sam termin Wielkanocy zbiega się z czasem pogańskiego witania wiosny – Ostary, ukazującej się w postaci mgły nad polami. Jej świętym zwierzęciem był zając, a darem ofiarnym – zdobione jajko.

— **Co jest nieodzownym elementem tych świąt?**

— Na pewno koszyczek wielkanocny – podobnie jak

choinka w Boże Narodzenie. Zanoszony w Wielką Sobotę do poświęceń oraz jaja przepięknie zdobione różnymi technikami – w zależności od regionu.

— **Co powinno znaleźć się w koszyku wielkanocnym?**

— Dawniej potrawy ksiądz święcił na placach wiejskich, pod kapliczkami lub krzyżami przydrożnymi i zanoszono tam wielkie kosze, w których było praktycznie wszystko, co przygotowano na święta. Obecnie zanoszą się do kościoła małe koszyczki, w których tradycyjnie nie może zabraknąć w symbolicznych ilościach ważnych składników śniadania wielkanocnego jak jajek, chleba, soli, baranka – symbolu Zmartwychwstania Pańskiego, ale także wędliny, która ma zapewnić dobrobyt i zdrowie w rodzinie.

— **Kiedy pojawiła się tradycja święcenia pokarmów?**

— Tradycja święcenia pokarmów ma bardzo długą historię. Już u Słowian przedchrześcijańskich początek wiosny, czyli zrównanie dnia z nocą, było świętem, a święcenie w tym czasie

pokarmów symbolizowało podziękowanie i ofiarę. Tradycja przynoszenia koszyków do świątyni narodziła się w II połowie XIX w. Jeżeli chodzi o Warmię i Mazury – do 1945 roku tego zwyczaju nie znano.

— **Czy wielkanocne śniadanie zawsze rozpoczynało się od dzielenia się jajkiem?**

— Jajko niewątpliwie było i jest najważniejszym elementem śniadania wielkanocnego. Dzielenie się jajkiem to tradycja pielęgnowana do dnia dzisiejszego – podobnie jak opłatek na wigilię Bożego Narodzenia. Ma to zapewnić u domowników siły witalne, pobudzić chęć do życia i walki ze swoimi słabościami. Dawniej na Warmii i Mazurach nie było tradycji dzielenia się jajkiem ani tradycji jego święcenia, za to chętnie obdarowywano się nim; służyło też jako wykup przy różnych tradycyjnych zabawach.

— **Jak malować regionalnie?**

— W kulturach ludowych istnieje wiele technik zdobienia jaj. W zależności od techniki zdobniczej noszą one różne nazwy. Pisanki to jaja

„pisane” roztopionym woskiem nanoszonym na białą skorupę, a po zastygnięciu jajka zanurza się w barwniku – w miejscu naniesienia wosku po zeszkrobaniu pozostaje biały ornament. Kraszanki to jajka malowane farbami w różne wzory. Wydrapania lub rysowanki – jajka, na których powierzchnię wydrapuje się biały wzór. Oklejanki to jaja oklejane innym materiałem i tak: w Łowiczu jest to papier, na Mazowszu – bibuła, na Kurpiach – rdzenie sitowia i kolorowa włóczka. Na Warmii i Mazurach jaja farbowano w łupinach cebuli, które nadawały kolor od żółci do ciemnobrunatnego brązu oraz zozimną – nadającą kolor zielony. Następnie wydrapowano najczęściej skromny ornament geometryczny.

— **A ludowy zwyczaj**

— **śmigus-dyngus?**

— Śmigus-dyngus ma niezaprzeczalnie korzenie w pogańskich tradycjach. Pierwotnie te dwa słowa: „śmigus” i „dyngus” to dwa oddzielne od siebie zwyczaje. Śmigus to oblewanie się wodą i smaganie gałązkami panien na wydaniu, a dyngus polegał na wykupieniu się od oblania wodą np. pisanek lub ciastem. Współczesny śmigus-dyngus jest kontynuacją dawnego zwyczaju, jednak nie do końca wiadomo, kiedy nastąpiło ich połączenie w jeden zwyczaj oblewania wodą. Początkowo tylko na wsi, później zwyczaj ten pojawił się wśród wszystkich stanów, przekształcając się w ogólnopolską tradycję.

— **Co możemy zrobić, aby pewne tradycje, zwyczaje z czasem nie zaniknęły?**

— Przede wszystkim zwyczaje praktykować, pokazywać zwłaszcza dzieciom i młodzieży, na czym polega dana tradycja – jej piękno. Taki zaszczytowany zwyczaj wśród młodych na pewno zakiełkuje, a z czasem na pewno będą jej kontynuatorami. W tym zakresie pole do popisu mają szkoły, wszelkie instytucje kultury, organizując spotkania, prelekcje czy warsztaty rękodzieła.

— **Czy w Muzeum Mazurskim w Szczytnie znajdują się przedmioty związane z obrzędowością Świąt Wielkanocnych?**

— W zbiorach muzealnych posiadamy palmy wielkanocne – wśród nich przepiękne palmy wileńskie wykonane z suchych traw i kwiatów, kolorowe pisanki wielkanocne, a także leluje kurpiowskie wykonane z bibuły.

„Boże mój, Boże, czemuś mnie opuścił?”

„Sfora psów mnie dopadła, otoczyła mnie zgraja złoczyńców. Przebodli moje ręce i nogi, policzyć mogę wszystkie moje kości”.

W Niedzielę Palmową w czasie mszy św. śpiewać będziemy fragmenty Psalmu 22 jednego „z najczęściej odprawianych i studiowanych w całym psalterzu,” jak pisał Benedykt XVI iktóry tłumaczył: „Psalm ten ukazuje postać niewinnego człowieka, prześladowanego i otoczonego przez wrogów, którzy chcą jego śmierci. Ucieka się on do Boga w bolesnej pieśni żalu, która w pewności wiary w tajemniczy sposób otwiera się na uwielbienie. W jego modlitwie niepokojąca rzeczywistość chwili obecnej przeplata się z pocieszającą pamięcią o przeszłości, w bolesnej świadomości swej beznadziejnej sytuacji, która nie chce jednak wyrzec się nadziei. Jego początkowe wołanie jest apelem do Boga, który wydaje się odległy, który nie odpowiada i wydaje się, jakby go opuścił”.

Człowiek jest zdolny rozpoznać, jaka jest wola Boża

Czy ten opis, który odnoszony jest do Jezusa, nie mówi też czegoś o kondycji człowieka? Nierzadko bowiem znamy lub spotykamy ludzi dobrych, szlachetnych, uczciwych, pobożnych, których spotykają złe rzeczy. Zostają porzuceni i zdradzeni przez swych współmałżonków, odrzuceni i nieszanowani przez własne dzieci, zlekceważeni przez przyjaciół i znajomych, wyzyskani przez partnerów biznesowych, poniżani i mobbingowani w pracy, obmawiani przez sąsiadów, ignorowani i wyśmiewani przez przełożonych. Zdarzają się im też ciężkie choroby, okradzenia, napaści, wykorzystywanie, oczernianie, obmowy, rujnowanie karier i szykanowanie przez system państwowy, tragedie rodzinne powodowane alkoholizmem, narkomanią, wiarołomstwem, niezrozumieniem.

Wtedy na ogół pytamy: dlaczego złe rzeczy przydarzają się tym dobrym ludziom?

Powracając do Psalmu 22, wiemy, że ów niewinny człowiek z Psalmu 22 obrazuje figurę Chrystusa.

Najlepszego, najświętszego, najmiłosierniejszego, najszlachetniejszego. A jednak i Jego dotknęły prześladowania, wzgarda, opuszczenie, pohańbienie, niezrozumienie, a wreszcie śmierć na krzyżu, jedna z najokrutniejszych śmierci na oczach innych ludzi, którzy patrząc na Niego, do końca z Niego szydzili. Bóg zatem dopuścił, aby Jezus przeszedł tę drogę krzyżową nie tylko prowadzącą na Golgotę, ale także wcześniejsze stany, sytuacje, słowa, niezrozumienie, które też były, bez wątpienia, drogą cierpienia. Bo przecież Jego męka zaczęła się dużo wcześniej. Co to jednak znaczy, że Bóg dopuścił do sytuacji, aby Jezus cierpiał? Kiedy coś jest dopustem Bożym? Termin „dopust Boży” odnosi się do pozwolenia lub zezwolenia Boga na pewne wydarzenia lub działania, które mogą mieć miejsce w ludzkim życiu lub w historii ludzkości. To pojęcie, które opisuje sposób, w jaki Bóg pozwala na różne zdarzenia, choć może być w stanie je powstrzymać lub zmienić. Dopust Boży wyraża przekonanie, że Bóg, owszem, ma kontrolę nad światem, ale czasami pozwala na wystąpienie zła lub cierpienia z różnych powodów.

POJĘCIE DOPUSTU BOŻEGO JEST ZWIĄZANE Z KWESTIĄ BOŻEJ SUWERENNOŚCI ORAZ PYTANIEM, DLACZEGO BÓG POZWALA NA ISTNIENIE ZŁA I CIERPIENIA W ŚWIECIE, MIMO ŻE JEST WSZECHMOGĄCY I WSZECHDOBRY.

Święty Pius X doprecyzowuje to tak: „Bóg troszczy się o świat i wszystkie rzeczy, które zostały przez Niego stworzone na świecie. Bóg zachowuje te rzeczy i kieruje nimi za sprawą swej nieskończonej dobroci i mądrości. Na świecie nie dokonuje się nic bez woli albo bez dopuszczenia Bożego”. I dalej wyjaśnia: „Mówimy, że na świecie nie dokonuje się nic bez woli albo bez dopuszczenia Bożego, gdyż istnieją rzeczy, które Bóg pragnie i nakazuje, a inne są przez Niego po prostu tylko dopuszczane, jak na przykład grzech”. Tak więc z jednej strony istnienie świata, jego specyfika, jego trwanie jest wyrazem

DLACZEGO ZŁE RZECZY ZDARZAJĄ SIĘ DOBRYM LUDZIOM?

„SZYDZĄ ZE MNIE WSZYSCY, KTÓRZY NA MNIE PATRZĄ, WYKRZYWIAJĄ WARGI I POTRZĄSAJĄ GŁOWAMI: «ZAUFał PANU, NIECH GO PAN WYZWOLI, NIECH GO OCALI, JEŚLI GO MIŁUJE»”.

woli Bożej, co Księgi święte z mocą potwierdzają, wskazując na absolutną suwerenność Boga w biegu wydarzeń: „Nasz Bóg jest w niebie; czyni wszystko, co zechce” (Ps 115, 3); „Ten, co otwiera, a nikt nie zamknie, i Ten, co zamyka, a nikt nie otwiera” (Ap 3, 7); „Wiele zamierzeń jest w sercu człowieka, lecz wola Pana się ziści” (Prz 19, 21). A z drugiej istnieje też dopust Boży, istnieje ewidentne zło, którego trudno nie zauważyć, a które Bóg dopuszcza, aby zawsze jednak obrócić je, jak się okazuje, w jakieś dobro. Na dopust Boży trzeba jednak zawsze patrzeć retrospektywnie, a więc wychodząc od skutków lub konsekwencji pewnych zdarzeń, w których świetle możemy dopiero zobaczyć dobro, które Bóg wyprowadził z czegoś, co było złem lub grzechem, a czego Bóg nie chciał, nie zaplanował, nie wymyślił. Odróżnienie tego, czego Pan Bóg chce, od tego, co jedynie dopuszcza, jest niesłychanie ważne, aby człowiek nie uległ błędom poznawczym i moralnym. Człowiek na szczęście jest zdolny rozpoznać, jaka jest wola Boża w danej sprawie dzięki istnieniu Objawienia Bożego oraz dzięki modlitwie, w której może prosić o jej odkrycie.

Bóg działa w życiu ludzi

Trzeba jednak pamiętać, że ludzie są wyposażeni w wolną wolę. Co oznacza, że Bóg nadal ludziom zdolność do świadomego wybo-

ru i działania, nie narzucając im swojej woli w sposób bezpośredni i mechaniczny. Oznacza to, że ludzie mają zdolność do podejmowania decyzji, wybierania między różnymi możliwościami i kształtowania swojego życia zgodnie z własnymi pragnieniami i wartościami. Wolna wola skutkuje odpowiedzialnością za własne czyny oraz pozwala na autentyczne relacje między ludźmi a Bogiem, oparte na miłości, zaufaniu i oddaniu. Istnienie wolnej woli nie oznacza całkowitej niezależności od Boga. Bóg nadal działa w życiu ludzi, inspirując ich do dobra, udzielając łaski i prowadząc ich drogą do zbawienia. Jednakże Bóg respektuje godność i autonomię człowieka, nie narzucając swojej woli w sposób kategoryczny i nieuchronny. Wolna wola daje człowiekowi możliwość wyboru między dobrem a złem, między posłuszeństwem a buntowniczym postępowaniem, co jest istotnym elementem procesu duchowego, wzrostu i dojrzewania, ale też może kończyć się działaniem tylko w obrębie własnej autonomii, bez liczenia się z Bogiem. Wtedy ludzie mogą popełniać zło, grzeszyć, nie kierować się obiektywnymi wskazaniami moralnymi. Nie wszyscy bowiem ludzie są tak samo moralni. I choć jakiś człowiek może dążyć do dobra i postępować zgodnie z zasadami etycznymi, inni wokół niego mogą działać w sposób niezgodny

z tymi wartościami. I wówczas złe rzeczy przytrafiają się dobrym ludziom, gdy inni wykorzystują, oszukują lub krzywdzą tych, którzy są bardziej ufni lub naiwni.

Każda sytuacja jest unikalna

Należy też zauważyć, że świat jest pełen nieprzewidywalnych zdarzeń i przypadkowości. Nawet jeśli ktoś stara się postępować dobrze, nie może kontrolować wszystkich czynników zewnętrznych, które mogą wpłynąć na jego życie. Na przykład można być niewinną ofiarą przestępstwa lub wypadku pomimo starań, aby unikać takich sytuacji. Innym czynnikiem jest kontekst społeczny i polityczny. Systemy społeczne i struktury władzy często wpływają na to, jak działają ludzie. Złe rzeczy mogą się zdarzyć dobrym ludziom, gdy są narażeni na złe prawo, które stanowią ignoranci, głupcy, osoby dopuszczające się niesprawiedliwości społecznej, przemocy, perfidii w ramach działań instytucjonalnych. Nierówności społeczne, korupcja i brak sprawiedliwości, zdrowego rozsądku, złośliwość mogą prowadzić do sytuacji, w których dobre osoby są ofiarami złych ludzi i splotu wydarzeń przez nich wykreowanych. Poza tym trzeba pamiętać, że nawet dobre osoby mogą popełnić błędy lub być nieostrożne, co może prowadzić do złych konsekwencji. Czasami złe rzeczy mogą się zdarzyć przez nieuwagę, przez nieprzemyślane, spontaniczne decyzje lub brak wiedzy. Do pojawienia się złych rzeczy w życiu człowieka może przyczyniać się i środowisko naturalne, które przestaje być naturalne z powodu bezmyślnej i niekontrolowanej ingerencji wnie człowieka. Klęski żywiołowe, katastrofy naturalne, zmiany klimatu, rozprzestrzeniające się choroby, które zaczynają być poza kontrolą przeciętnego człowieka, nie są wyrazem woli Boga, ale nieracjonalnej eksploatacji środowiska przez bezmyślnych lub – jeszcze gorzej – perfidnych ludzi. Także tak zwane czynniki losowe, jak niektórzy je nazywają, niefortunne okoliczności mogą sprawić, że dobre osoby doświadczają złych rzeczy. Warto zauważyć, że powyższe czynniki wza-

jemnie się nie wykluczają i często mogą na siebie wpływać. Ważne jest, aby pamiętać, że każda sytuacja jest unikalna i może istnieć wiele innych czynników, które mogą wpływać na to, dlaczego dobre osoby doświadczają złych rzeczy.

Gdy studenci pytają mnie, skąd bierze się zło i czy je stworzył Bóg, który jest czystą, absolutną dobrocią, lubię na to pytanie odpowiadać wierszem Tadeusza Różewicza:

UNDE MALUM?

*Skąd się bierze zło?
jak to skąd*

*z człowieka
zawsze z człowieka
i tylko z człowieka*

*człowiek jest wypadkiem
przy pracy
natury
jest
błędem*

*jeśli rodzaj ludzki
wyczesze się
własnoręcznie
z fauny i flory*

*ziemia odzyska
swoją blask i urok
natura swą czystość
i nie-winność*

*żadne stworzenie poza
człowiekiem
nie posługuje się słowem
które może być narzędziem
zbrodni*

*słowem które kłamie
kaleczy zaraża*

*zło nie bierze się z braku
ani z nicości*

*zło bierze się z człowieka
i tylko z człowieka*

*jesteśmy w myśli – jak
powiada Kant –
a tym samym odtąd w by-
cie
inni niż czysta natura*

Najczęściej jednak nie wierzą ani mnie, ani Różewiczowi, utrzymując nadal, że stworzył je Bóg...



ZDZISŁAWA KOBYLŃSKA

22-28 marca 2024

dodatek
TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Treść programu i foto dzięki uprzejmości: Prasowej Agencji Telewizyjnej, Polsatu, TVP1, TVP2, TVN, TV4, TVN7, TV Puls, TV Trwam, TVP Kultura INFORMUJEMY, ŻE REDAKCJA NIE PONOSI ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA ZMIANY W PROGRAMACH TV

Wydawca: Dodatek sp. z o.o., ul. Wiatrakowa 11/3, 85-115 Bydgoszcz, tel. 516-018-821, e-mail: iwona@magraf.pl, Redaktor naczelny: Sławomir Grzmieł ISSN 1643-2460 - Skład komputerowy: Magraf sp.j.

Poniedziałek

21:10

Juliusz Cezar
Teatr Telewizji, Polska, 2005

W ogrodach Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego pełno roslých męczyzn w czarnych garniturach. Zza przeciwsłonecznych okularów nie widać ich oczu, w uszach mają małe słuchawki. Pozornie rozluźnieni, ochroniarze w każdej chwili są gotowi odpowiedzieć na zagrożenie i błyskawicznym ruchem dobyć broni. Wkrótce wśród bujnej roślinności i metalowo-szkłanych instalacji ogrodów pojawia się On. Sceneria i oprawa współczesne, lecz bohater starożytny. Otoczony wianuszkami najbliższych współpracowników i przyjaciół kroczy sam Juliusz Cezar...

Piątek

20:00

Papierowy księżyc
Dramat, USA, 1973

Moses Pray jest około trzydziestoletnim drobnym, lecz pełnym inwencji oszustem, podróżującym po kraju rozklekotanym samochodem i podającym się za wędrownego sprzedawcę luksusowych wydań Biblii. By zarobić na skromne utrzymanie wystarcza mu skrupulatna lektura gazetowych nekrologów i proste narzędzia drukarskie. Dzięki tym pierwszym wyszukuje niedawno owdowiałe kobiety, dzięki tym drugim zamieszcza na tytułowej stronie Biblii ozdobne dedykacje od ich zmarłych mężów.

INNE DATY EMISJI: SOBOTA, 23:30

Sobota

21:20

Dżentelmeni
Kryminał, akcja, USA, 2020

W całym londyńskim półświatku aż wrze od plotek i domysłów na temat króla marihuany, Amerykanina Mickeya Pearsona, który w mieście nad Tamizą stworzył narkotykowe imperium, jednak teraz zamierza się wycofać z rynku. W końcu chce przejść na zasłużoną emeryturę i żyć spokojnie ze swoją żoną Rosalind. Wielu szemranych, lokalnych biznesmenów z chęcią zajęłoby jego miejsce. Próbuja prośbą albo groźbą wymusić na nim podpisanie wiążącej umowy. Ale on ma własny plan...

INNE DATY EMISJI: NIEDZIELA, 1:15

Niedziela

0:55

Śmiertelnie proste
Dramat, thriller, USA, 1984

Miejszem dramatycznych wydarzeń jest Teksas. Tu, na kompletnym odludziu, prowadzi swój nocny bar Julian Marty, którego piękna żona Abby zdradza z jednym z jego pracowników, młodym barmanem, Rayem. Wściekły Marty wynajmuje szemranego prywatnego detektywa, Lorena Vissera, który ma za zadanie śledzić niewierną żonę i jej przyjaciela. Kiedy para spędza razem noc, detektyw robi kochankom zdjęcie, które nie pozostawia żadnych wątpliwości. W obawie przed opętanym żądzą zemsty mężem Abby przynosi się do domu Raya...

Wtorek

21:00

Plan doskonały
Sensacyjny, thriller, USA, 2006

Piekielnie inteligentny kryminalista (Clive Owen) szykuje błyskotliwy napad na bank. Próbuje mu w nim przeszkodzić świetny gliniarz oskarżony o korupcję (Denzel Washington). Jakby tego było mało, do gry włącza się piękna kobieta (Jodie Foster), która jest w stanie zrobić wszystko dla swoich bardzo bogatych zleceniodawców. W sumie powstaje niesamowita mieszanina...

Środa

13:35

Akcja pod Arsenalem
Dramat wojenny, Polska, 1977

26 marca 1943 roku w Warszawie w rejonie Arsenalu, na ulicach Długiej i Bielańskiej, harcerze z grupy szturmowej Szarych Szeregów brawurowym atakiem odbili przewożonego z budynku gestapo na Pawiak Jana Bytnara „Rudego”, a wraz z nim 25 innych więźniów. Skatowany w czasie śledztwa przez Niemców „Rudy” kilka dni później zmarł na rękach swoich przyjaciół. Wkrótce od kul harcerzy z grup szturmowych zginęli jego oprawcy - Lange i Schulz. Te właśnie te wydarzenia są tematem filmu.

INNE DATY EMISJI: TVP 1, ŚRODA, 23:55
TVP KULTURA, CZWARTEK, 10:15

Czwartek

20:55

Chwasty -
Dramat, USA, 1987

Akcja filmu rozgrywa się w końcówce lat trzydziestych ubiegłego wieku w mieście Albany. Od wielu lat dręczony wyrzutami sumienia Francis Phelan (Jack Nicholson) mieszka na ulicy, żywi się odpadkami, śpi na kartonach. Nie ma stałej pracy, a każdy zarobiony grosz od razu przepija. Porzucił zwyczajne życie po tragedii, o którą się obwinia. Nie potrafi jednak dokonać rozrachunku z błędami przeszłości...

PIĄTEK • 22 marca

TVP 1

04:50 Klan - telenowela
05:15 Dziedzictwo - serial
06:05 Złoty chłopak - serial obycz.
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Agape Blisko Ciebie - mag.
08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym.
08:50 Ranczo - serial obyczajowy
09:45 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:35 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny
12:10 Agrobiznes: Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie Extra - magazyn
12:55 Natura w Jedyńce - Opowieści śródziemnomorskiego lasu - dok., Niemcy, Hiszp., 2019
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
14:55 Jaka to melodia?
15:35 Gra słów. Krzyżówka
16:05 Dziedzictwo - serial
17:00 Teleexpress; Pogoda

17:20 Jaka to melodia?
17:55 Klan - telenowela
18:25 Leśniczówka - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu - telet.
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Gość 19.30
20:05 Pogoda; Sport
20:15 Reporterzy - magazyn
20:35 Będziemy mieszkac razem - serial obycz., 2023
21:30 Galimatias czyli Kogel-Mogel II - kom., Polska, 1989
23:20 Matylda - serial kostium.
00:15 Drapieżnik - thriller, USA, 2007. Trzymający widza w napięciu mocny dreszczowiec...
02:15 Mechanik - dram., thriller, Hiszp., 2004
04:05 Powiedz mi coś jeszcze - dok., Polska, 2020

TVP 2

04:30 Na dobre i na złe - serial
05:30 M jak miłość - serial, 2020
06:20 Anna Dymna - spotkajmy się
06:55 Rodzinka.pl - serial kom.
07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz
11:05 Przepis dnia
11:15 Operacja zdrowie - magazyn medyczny, 2024
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2016
14:05 Va Banque - teleturniej
14:35 Na sygnale - serial fabularny
15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej
15:05 Górcy ratownicy - serial obyczajowy, Niemcy, 2022
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej

17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:10 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2016
19:35 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023
20:50 Muzyka na dobry wieczór - widowisko muzyczne
21:55 To jest grane - magazyn muzyczny
22:30 Panorama
23:10 Kino relaks - Jak dogonić szczęście - kom., Niemcy, Wlk. Bryt., RPA, 2014
01:20 Żyj i pozwól umrzeć - sens., Wlk. Bryt., 1973
03:25 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN

05:35 Uwaga! - program interwencyjny
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:45 Doradca smaku - program kulinarny
15:00 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Planica
18:00 Detektywi - program kryminalny
19:00 Fakty
19:25 Fryderyk Festiwal - Koncert galowy najważniejszych polskich nagród muzycznych
19:30 Sport
19:40 Pogoda

19:50 Uwaga! - program interwencyjny
20:00 Fryderyk Festiwal - Koncert galowy najważniejszych polskich nagród muzycznych
22:35 Mayday - kom., Polska, 2019
01:00 Reich - sens., Polska, 2001. Płatni zabójcy Alex i Andre pracują razem. Przyjeżdżają do Sopotu, aby wykonać zlecenie.
02:55 Kuba Wojewódzki - talk-show
03:55 Dowody zbrodni - serial krym., USA
04:40 Uwaga! - program interw.
04:55 Recepta na stary dom - program edukacyjny
05:20 Jak to jest zrobione? - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
12:50 Wydarzenia - program informacyjny
13:20 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny

18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia - program informacyjny
19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia
19:45 Sport
19:55 Pogoda
20:05 Twoja Twarz Brzmi Znajomo - program muzyczno-rozrywkowy
22:10 Bracia - serial obyczajowy
23:10 Siódmy syn - familijny, fantasy, przyg., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2015
01:25 Elizjum - akcja, SF, USA, 2013
03:45 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:45 Disco Gramy - program muzyczny
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

08:00 Muzyczne poranki - program muzyczny
08:35 Wydarzenia aktualne
09:05 Pogranicze w ogniu - serial, Polska, 1991
10:15 Legenda Tatr - dram., Polska, 1994
12:15 Słobrobranie - magazyn
12:55 Legendy opery - Kiri Te Kanawa - dok., Wlk. Bryt., 2018
13:55 Człowiek na torze - dram. psychologiczny, Polska, 1956
15:35 Kocie ślady - krym., Polska, 1971
17:10 Dziecko szczęścia czyli Jeremi Przybora - reportaż
18:05 Niektóre piosenki z Kabaretu Starszych Panów - widowisko
18:50 Reżyserzy - Kathryn Bigelow - dok., Wlk. Bryt., 2018
19:40 Informacje kulturalne - magazyn

20:00 Wieczór kinomana - Papierowy księżyc - dram., USA, 1973 ●
21:55 Hala odlotów - magazyn kulturalno-społeczny
22:50 07 zgłoś się - serial krym., Polska, 1978
00:05 Czwartkowy klub filmowy - Trafikant - dramat, Austria, Niemcy, 2018
02:10 Noc krótkich filmów - Insekt - anim., 2021
02:55 Kino nocne - Ludzie za mglą - dramat, Franc., 1938. Jean, uciekający z kolonialnej armii chce przedostać się do Francji. Jednak w miejscowym bistro poznaje piękną Nelly.
05:25 Afisz kulturalny ekstra
05:45 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Gliniarz i prokurator - McCabe demaskuje morderstwo króla porno, przywracając kluczowego świadka z zaświatów...
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - 44-letni Albert wraca do miasteczka, by zająć się swoją matką, która cierpi na szybko postępującą demencję. Mężczyzna jest przerażony jej stanem...
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - Pierwszy (z pięciu) odcinek z gościnnym udziałem detektywa Krzysztofa Rutkowskiego.
16:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
20:00 Joker - akcja, USA, 2015. Nick Wild (Jason Statham) jest ochroniarzem w Las Vegas. Kiedy jego przyjaciółka zostaje pobita przez bandytę, Nick pomaga jej w przygotowaniu zemsty.
21:45 Paradise City - akcja, USA, 2022
23:30 Żądza śmierci - akcja, USA, Kan., Rosja, 2009
01:30 Menu na miarę - program kulinarny
02:05 Szalone fabryki polskiej muzyki!
03:05 Menu na miarę - program kulinarny
04:35 Dyżur - serial medyczny

TVN 7

05:00 Szkoła - Laura Puchalska z 7b organizuje w klasie casting na weekendowy wyjazd do jej domu w górach.
06:55 Szpital - program obycz.
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Detektywi - program krym.
12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
12:45 Szpital - Pacjentką dr Anny Nowickiej jest trzydziestolatka, która poważnie raniła się w głowę. Okazuje się że...
13:50 Sąd rodzinny - program sądowy
14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:55 Zapisane w gwiazdach - Pracującą w policji Moniką właśnie się rozwioda. Mąż zostawił ją dla młodszej kobiety...

17:55 Szpital - Doktor Wojciech Jarosz zajmuje się pracownikami firmy transportowej, który został ranny w wyniku wybuchu opony.
18:55 Ukryta prawda
20:00 Bridget Jones III - kom., Franc., Irlandia, USA, Wlk. Bryt., Chiny, 2016. Bridget postanawia rzucić się w wir pracy jako producentka telewizyjna i mogłoby się wydawać, że nareszcie wszystko ma pod kontrolą. Do czasu, gdy...
22:45 Lejdis - kom., Polska, 2008
01:30 Na rauszu - obycz., Dania, Szwecja, Holandia, 2020
03:45 Hotel Paradise - reality show
04:35 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
09:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej
10:00 Trudne sprawy - program obyczajowy
12:00 Policjantki i Policjanci
13:00 Gliniarze
14:00 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
15:00 Pomóż mi - serial fabularny
16:00 Policjantki i Policjanci
18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjantki i Policjanci - serial paradok.
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:00 Pamiętniki z wakacji - serial obycz.
22:00 Love Island. Wyspa miłości
23:05 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
01:05 STOP Drogówka - serial policyjny
02:05 Interwencja - magazyn reporterów
02:25 Love Island. Wyspa miłości - reality show
03:25 Disco Polo Life
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy TV Okazje

09:35 Św. na każdy dzień
09:45 Jestem Mamą
10:00 Inf. dnia
10:15 Rozmowy niedok.
11:25 Głos Polski
11:45 Życie wg. św. Jana Pawła II
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Zuzela - tu wszystko się zaczęło
13:00 Wieluń był pierwszy
13:30 Msza św.
14:30 Drzwi do lasu
14:55 Słowo życia
15:00 Modlitwa do Bożego Miłosierdzia
15:20 Mocni w Wierze
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Siódmy Sakrament
16:40 Prosto o gosp.
17:00 Droga Krzyżowa
17:30 Geopolityka
17:55 Poczta Wielkich Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Westerplatte Młodych
19:00 Warto zauważyć...
19:30 Brat Franciszek
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc o przyszłości
21:00 Apł Jasnowieński
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia
22:00 Wieży krwi
23:05 Przegląd Tyg. „Niedziela”

SOBOTA • 23 marca	
TVP 1	TVP 2
05:10 Balans bieli - magazyn 05:50 Siostry - serial obycz., Polska, 2009 06:40 Audycje Wyborcze 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:40 Rok w ogrodzie 08:05 Rok w ogrodzie Extra - magazyn 08:20 Pełnosprawni - magazyn dla niepełnosprawnych 08:50 Siedem dni na Marsie - dok., Wlk. Bryt., 2021 09:50 Ranczo - serial obyczajowy 10:50 Komisarz Alex - serial kryminalny 11:50 Ojciec Mateusz - serial obyczajowy 12:45 Gwiazdy w południe - Zabić Logana Kelihera - western, USA, 1964 14:20 Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 14:55 Miłość i medycyna - serial obyczajowy, Dania, 2018	04:30 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2023 06:05 Audycje Wyborcze 06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, 2024 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz 11:30 To jest grane - magazyn muzyczny 12:05 Artur i Minimki 3: Dwa światy - anim., Franc., 2010 14:00 Familiada - teleturniej 14:30 Koło fortuny - teleturniej 15:10 Szansa na sukces. Opole 2024 - widowisko muzyczne 16:15 Na dobre i na złe - serial obyczajowy 17:15 Audycje Wyborcze 17:30 no... wiadomo - magazyn 18:00 Słowo na niedzielę
	
15:50 Sanatorium miłości - reality show 16:45 Audycje Wyborcze 17:00 Teleexpress; Pogoda 17:35 Ojciec Mateusz - serial 18:40 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 19:30 Program inform. 19.30 19:50 Gość 19.30 20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:20 Komisarz Alex - serial krym. 21:20 Hit na sobotę - Dżentelmeni - krym., akcja, USA, 2020 ● 23:20 Mechanik - fab., Hiszp., 2004 01:15 Galimatias czyli Kogel-Mogel II - kom., Polska, 1989 03:05 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	18:10 Va Banque - teleturniej 18:45 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2016 19:40 Ja to mam szczęście! - ulubione skecze 20:00 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 22:20 Panorama 22:55 Muzyka na dobry wieczór - widowisko muzyczne 23:55 Nasze najlepsze wesele - kom., Franc., 2017. Pierre żeni się z Heleną i chce, żeby jego wesele było najlepsze, jakie tylko można sobie wyobrazić. W tym celu... 02:00 Gang Rosenthala - dram., Rum., USA, Franc., 2013 04:05 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN
05:50 Uwaga! - program interwencyjny 06:05 Bitwa o gości - program rozrywkowy 07:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 09:05 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Planica 12:00 Milionerzy - program rozrywkowy 12:30 Na Wspólnej Omnibus - serial obyczajowy, Polska 14:15 The Traitors. Zdrajcy - reality-show 15:55 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy 16:30 MasterChef Nastolatki - program kulinarno-rozrywkowy 17:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 19:00 Fakty 19:25 Sport; Pogoda 19:45 Uwaga! - program interw.

20:00 Mam talent - program muzyczno-rozrywkowy 21:45 Planeta singli III - kom., Polska, 2019 23:50 Wzgórze krwi - horror, USA, Kan., 2015. Początkująca pisarka Edith Cushing (Mia Wasikowska) trafia do tajemniczego domu, który skrywa mroczną przeszłość. 02:20 Rzeczy, których nie nauczyła mnie matka - serial, Polska 02:50 Szpital - program obycz. 03:45 Uwaga! - program interwencyjny 04:00 Nauka jazdy - reality show 04:30 Recepta na stary dom - program edukacyjny 05:00 Jak to jest zrobione? - serial popularnonaukowy

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:25 Hotel Transylwania 2 - anim., USA, 2015. Dracula łączy siły z przyjaciółmi, by obudzić w swoim wnuku prawdziwego wampira. 10:10 Ewa gotuje - program kulinarny 10:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 11:40 Bogaty Dom - Biedny Dom - program parodok. 12:45 Drwale i inne opowieści Bieszczadu 13:40 Polacy za granicą - spotkania z ciekawymi ludźmi 14:40 Rolnicy. Podlasie 15:45 Dagmara szuka męża - serial obyczajowy 16:45 Więzienie kobiet - program paradokumentalny 17:45 Chłopaki do wzięcia - serial paradokumentalny

18:50 Wydarzenia 19:15 Prezydenci i Premierzy - rozmowy J. Gugały 19:45 Sport; Pogoda 20:05 Epoka lodowcowa - anim., USA, 2000 21:50 Battleship: Bitwa o Ziemię - przyg., SF, USA, Jap., 2012 00:45 Maksimum ryzyka - akcja, USA, 1996. Tajny agent francuski, Alain Moreau (Van Damme) dowiadyuje się, że w lokalnym półświatku funkcjonuje gangster Michał, sobowtór jego samego. 02:55 Świat według Kiepskich - serial komediowy 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
08:00 Tyle słońca - przeboje Anny Jantar - koncert, 2000 09:00 Serialowa nostalgia - Przygody pana Michała - serial historyczno-przygodowy TVP, 1969 10:20 Madama Butterfly - opera, Franc., 2017. Akcja rozgrywa się w Nagasaki w 1904 roku. Przedstawia historię japońskiej dziewczyny, która bierze ślub z amerykańskim oficerem marynarki wojennej. Wkrótce oficer odpływa obiecując żonie, że kiedyś wróci. 13:00 Dokument tygodnia - Sztuka milczenia - dok., Szwajc., 2022 14:35 Krzyżacy - dramat historyczny, Polska, 1960 17:35 Retro kino - Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957

20:00 Bilet do kina - Maria Panna Nilu - dram., Franc., Ruanda, Belgia, 2019. Opowieść o dramatycznych wydarzeniach, które miały miejsce w 1973 r. w katolickiej szkole w Rwandzie. 21:50 Jazz.pl - Szczęśniak, Herdzin - koncert, 2023 23:30 Wieczór kinomana - Papierowy księżyc - dram., USA, 1973 ● 01:25 Kino nocne - Miłość blondynki - dram., kom., Czechosłow., 1965 02:55 Cześć SI - dok., Niemcy, 2019 04:35 Teledyski 05:10 Podróż z historią - Polskie cuda natury - dok., Polska, 2017 05:45 Jeszcze więcej kultury

TV Puls
06:00 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 07:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - 33-letnia Ewa mieszka z mężem Marcinem i synkiem Krzysiem w domu swoich teściów. Małżeństwo ledwo wiąże koniec z końcem, Marcin dwoi się i troi, żeby zapewnić rodzinie godny byt. Sytuacji nie ułatwia fakt, że Krzys został potrącony przez pijanego kierowcę. 10:00 Lombard. Życie pod zastaw - Podczas nocnego ogniska na polanie, które rozpałała grupa znajomych, niespodziewanie z krzaków wyłania się wilk i podbiega do przerażonych imprezowiczów. Okazuje się, że zwierzę jest oswojone, a jego właścicielem jest Rafał Wolski, emerytowany wojskowy.

20:00 Kryptonim Banshee - akcja, USA, 2022. Płatna morderczyni o kryptonimie Banshee, Delilah (Jaime King), staje w obliczu najtrudniejszego zadania w swojej karierze. Celem dziewczyny ma być jej dawny mentor i przyjaciel, Caleb (Antonio Banderas). 21:55 John Wick 2 - akcja, USA, 2017. Najbardziej znany płatny zabójca na świecie powraca! 00:15 Maczeta - akcja, USA, 2010 02:25 Menu na miarę - program kulinarny 03:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 04:35 Dyżur - serial medyczny

TVN 7
05:00 Szkoła - Siódmostoklasista Gabriel Faron stracił intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 11:00 Opiekun - familijny, kom., akcja, USA, 2011 13:10 Smok: Historia Bruce'a Lee - biograf., dram., akcja, USA, 1993 15:40 13 posterunek 2 - serial komediowy 17:00 STOP Drogówka - serial policyjny 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny 21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 00:05 Blok 99 - thriller, akcja, USA, 2017 01:00 Pewnego dnia Bradley wdaje się w strzelaninę i trafia do więzienia, gdzie będzie musiał podjąć kilka ważnych decyzji 02:55 Fabryka jedzenia - program edukacyjny 03:25 Disco Polo Life 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

20:00 King Kong - przyg., N. Zel., USA, Niemcy, 2005. Klasyczna opowieść o wielkiej małpie, która zakochuje się w pięknej blondynce, dzięki nowoczesnej technice filmowej nabiera nowego wyrazu. 23:55 365 dni - film erotyczny, Polska, 2020. Massimo Torricelli to młody i przystojny szef szycielskiej rodziny mafijnej. Porywa i więzi Laurę, dając jej 365 dni na... pokochanie go. 02:20 Medium z Long Island - program o zjawiskach paranormalnych. 02:55 NASA - archiwum tajemnic - dok., Wlk. Bryt. 03:45 Druga strona medalu - talk-show

TV 4
06:00 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe, intrygujące zagadki ze świata nauki i techniki 11:00 Opiekun - familijny, kom., akcja, USA, 2011 13:10 Smok: Historia Bruce'a Lee - biograf., dram., akcja, USA, 1993 15:40 13 posterunek 2 - serial komediowy 17:00 STOP Drogówka - serial policyjny 18:00 Policjantki i Policjanci - serial paradokumentalny 21:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny - serial policyjny 00:05 Blok 99 - thriller, akcja, USA, 2017 01:00 Pewnego dnia Bradley wdaje się w strzelaninę i trafia do więzienia, gdzie będzie musiał podjąć kilka ważnych decyzji 02:55 Fabryka jedzenia - program edukacyjny 03:25 Disco Polo Life 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy TV Okazje

09:00 Telewizyjny Uniwersytet Biblijny 10:00 Inf. dnia 10:15 Retrospekcja 10:35 Słowo życia 10:40 Polski Punkt Wznienia 11:00 Kropelka radości 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy Sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza św. 14:30 Przegląd Tyg. „Niedziela” 14:35 Słowo życia 14:40 Św. na każdy dzień 14:45 Jak wygrać małżeństwo? 15:00 Franciszek Kleeberg 15:30 Wierzę w Boga 16:00 Inf. dnia 16:10 Historia PL 17:00 Z Parlamentu Europejsk. 17:30 Nowa Ewangelizacja 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 40 dni z Janem Pawłem II 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Informacje dnia

NIEDZIELA • 24 marca	
TVP 1	TVP 2
05:10 Sprawa dla reportera 06:05 Słownik polsko@polski - talk-show prof. J. Miodka 06:35 Audycje Wyborcze 06:55 Słowo na niedzielę 07:00 Transmisja Mszy Świętej 08:00 Tydzień 08:30 Zakochaj się w Polsce - magazyn 09:05 Wielki Tydzień - Niedziela Palmowa - dok., Franc., 2019 09:40 Ostatni dzień lata - film psych., Polska, 1958 10:55 U Pana Boga w ogródku - serial komediowy, 2008 11:55 Między ziemią a niebem 12:00 Anioł Pański, Watykan 12:15 Między ziemią a niebem 12:45 Misja Brazylia - Pasjonat Ewangelii - reportaż 13:05 BBC w Jedyne - Serengeti II - Władza - dok., Wlk. Bryt., 2021	05:00 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., Polska, 2023 06:05 Audycje Wyborcze 06:25 Dla niesłyszących - M jak miłość - serial, Polska, 2024 07:30 Pytanie na śniadanie - w tym: Pogoda Flesz - magazyn poranny 11:40 The Voice Kids - Przesłuchania w ciemno - widowisko muzyczne 14:00 Familiada - teleturniej 14:35 Koło fortuny - teleturniej 15:15 Szansa na sukces. Opole 2024 - widowisko muz. 16:15 Tak to leciało! - teleturniej muzyczny, „Tak to leciało!” to najbardziej rozpiewany teleturniej na świecie! 17:15 Audycje Wyborcze
	
14:10 Klan - telenowela 15:05 Dom - serial, Polska, 1982 16:45 Audycje Wyborcze 17:00 Teleexpress; Pogoda 17:35 Komisarz Alex - serial krym. 18:40 Jaka to melodia? 19:30 Program inform. 19.30 19:50 Gość 19.30 20:05 Pogoda; Sport 20:20 Matylda - serial kostium. 21:20 Sanatorium miłości - reality show 22:10 Sanatorium miłości. Kulisy programu - felieton 22:20 Magazyn Ekspresu Reporterów 23:25 Kwartet - kom., Wlk. Bryt., 2012 01:15 Dżentelmeni - fab., USA, 2020 ● 03:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny	17:50 Żyj i pozwól umrzeć - sens., Wlk. Bryt., 1973. Jednego dnia zostają zabici aż trzech agenci tajnych służb Jej Królewskiej Mości, James Bond wyrusza na akcję. 20:00 Sprzymierzeni - fab., USA, 2016. Oficer brytyjskiego wywiadu oraz działaczka francuskiego ruchu oporu mają za zadanie zgładzić nazistowskiego ambasadora w Casablance. Niebawem okazuje się, że... 22:20 Panorama 22:55 Obietnica - serial krym., Franc., Belgia, 2020 00:05 Piosenki o miłości - dramat, Polska, 2021 01:55 Nasze najlepsze wesele - kom., Franc., 2017

TVN
05:25 Uwaga! - program interwencyjny 05:40 Wyluzuj, Scooby-Doo! - serial animowany, USA 06:05 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 09:05 Skoki narciarskie: Puchar Świata, Planica 12:00 Niezwykłe Stany Prokopa - program podróżniczo-rozrywkowy 12:35 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 13:15 Mam talent - program muzyczno-rozrywkowy 15:00 Johnny English - kom., Franc., Wlk. Bryt., USA, 2003 16:45 Czego pragną dziewczyny - kom., USA, 2003 19:00 Fakty 19:25 Sport 19:35 Pogoda 19:45 Uwaga! - program interw.

20:00 MasterChef Nastolatki - program kulinarno-rozrywkowy 21:35 Uwierz w ducha - sens., USA, 1990 00:05 Czas na Show. Drag Me Out - reality show 01:10 Śmiertelna głębia - sens., USA, Wlk. Bryt., RPA, Niemcy, Franc., 2012 03:30 Szpital - Pogotowie przywołał 22-latkę w ciężkim stanie. Chłopak jest złodziejem samochodów. Gdy uciekał skradzionym autem... 04:25 Uwaga! - program interwencyjny 04:40 Recepta na stary dom - program edukacyjny 05:10 Jak to jest zrobione? - serial popularnonaukowy

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News 07:50 Stuart Malutki 2 - familijny, anim., komedia, USA, 2002 09:35 Fernando - anim., USA, 2017. Fernando jest młodym byczkiem niepodobnym do innych - zamiast walczyć, woli bowiem leżeć pod drzewem i wachać kwiatki. 11:50 Epoka lodowcowa - anim., USA, 2000 13:40 Ninja Warrior Polska - program rozrywkowy 15:40 Twoja Twarz Brzmi Znamo - program muzyczno-rozrywkowy 17:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:20 Sport; Pogoda 19:30 Państwo w Państwie - program interwencyjny

20:00 Dancing with the Stars. Taniec z Gwiazdami. - program taneczno-rozrywkowy 22:10 Planeta Singli. Osiem historii - serial komediowy 23:20 Chłopaki nie płaczą - kom. sens., Polska, 2000. Dla Kuby (Maciej Stuhr) ten dzień od początku zapowiadał się fatalnie - rzuca go dziewczyna, na studiach musi powtarzać egzamin, a jego najlepszy kumpel wpłataje go w gangsterskie porachunki. Nic, tylko sięgnąć i płakać... 01:40 Anakonda - horror, przyg., Brazylia, Peru, USA, 1997 03:30 Świat według Kiepskich 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
08:00 Liturgia prawosławna z cerkwi w Białymstoku 09:05 Gene Kelly: życie i taniec - dok., Franc., 2016 10:15 Laboratorium baletu, czyli „Żywioty” w Operze Wrocławskiej 10:45 Od ucha do ucha - Ktoś i Coś - Dżwig - Krowa - filmy animowane 11:15 Francuskie śniadanie - Thierry Śmiałek - serial przygodowo-historyczny, Franc., 1963 12:35 Tamte lata, tamte dni - Kazimierz Kaczor - magazyn 13:20 Chłopiec z burzy - obycz., Australia, 2019 15:10 Księga Przechlewni - Wakacje i woda, - program eduk., 2020 15:55 Przygody pana Michała - serial, Polska, 1969 17:15 Niedziela z... twórczością Agnieszki Osieckiej

20:00 Córka d'Artagnana - film przygodowo-historyczny, Franc., 1993. Córka d'Artagnana okazała się godną swego ojca, dorównując mu odwagą i prawością. 22:20 Noc krótkich filmów - Insekt - anim., 2021 23:00 Tarantino: bękart kina - dok., USA, 2019 00:55 Kino nocne - Śmiertelnie proste - dram., thriller, USA, 1984 ● 02:40 Reżyserzy - William Friedkin - dok., Wlk. Bryt., 2018 03:40 Niedziela z... twórczością Agnieszki Osieckiej 04:35 Teledyski 05:05 Podróż z historią - Czame złoto - dok., Polska, 2017 05:40 Jeszcze więcej kultury

TV Puls
06:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - Piotr wraz ze swoją żoną Joanną mieszkają w domu teścia. Piotr jest znaną postacią w miasteczku - to członek rady gminy oraz dyrektor w firmie poligraficznej teścia. Spokój rodziny zostaje pewnego dnia zburzony... 07:50 Żandarm na emeryturze - kom., Franc., 1970 09:55 Zandarm i kosmici - kom., Franc., 1979 11:50 Wojna z dziadkiem - kom., USA, Wlk. Bryt., Kan., 2019 13:50 Głupi i głupszy bardziej - kom., USA, 2014 16:10 Taxi 3 - kom., Franc., 2003 17:45 Książe w Nowym Jorku - kom., USA, 1988. Książe Zamundy Akeem (Eddie Murphy) jedzie do Nowego Jorku, aby znaleźć prawdziwą miłość.

20:00 John Wick 3 - akcja, USA, 2019. Za głowę Johna Wicka wyznaczono nagrodę. Staje się on celem wszystkich najlepszych zabójców na świecie. Czy to koniec jego panowania? 22:40 Jestem zemstą - akcja, USA, 2016. Stanley Hill (John Travolta) i jego żona Vivian (Rebecca DeMornay) padają ofiarami napadu w podziemnym garażu. Stanley podejmuje decyzję o zemście na bandytach. 00:15 Karbala - akcja, Polska, 2015 02:20 Dyżur - serial medyczny 03:35 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu. 04:20 Dyżur - serial medyczny 05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7
05:00 Szkoła - Nikola Tarkowska z drugiej klasy liceum jest zaskoczona widząc w szkole swojego byłego chłopaka. 06:00 90 Day Fiance: The Other Way - reality show 07:00 Bugs Bunny Builders - animacja 07:30 Maria Magdalena - obycz., USA, Wlk. Bryt., Australia, 2018 09:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 13:55 Detektywi - Do detektywów Anny Potaczek i Maksima Adamskiego zgłasza się kobieta, która chce wiedzieć, co łączy jej męża z nieznaną nastolatką. 14:50 Ugotowani w parach - turniej kulinarny. Kamery „Ugotowanych w parach” po raz kolejny zawiąły do stolicy, aby sprawdzić, jak w kuchni radzą sobie tutejsze duety.

15:50 Madagaskar - kom., USA, 2005 17:40 Charlie i fabryka czekolady - przyg., USA, Wlk. Bryt., 2005. Ekscentryczny właściciel fabryki czekolady, Willy Wonka (Johnny Depp), ukrywa w swoich produktach pięć kuponów. Szczęśliwy znalazca nagrody będzie mógł zwiedzić fabrykę czekolady i otrzymać samą słodycz. 20:00 Legion samobójców - sens., USA, 2016 22:45 Kler - obycz., Polska, 2018 01:25 Czerwony kapitan - sens., Czechy, Polska, Słowacja, 2016 03:35 Medium z Long Island 04:05 Druga strona medalu

TV 4
06:00 STOP Drogówka - serial policyjny 07:00 Wielkie tajemnice historii - serial dok. 08:55 Galileo - ciekawostki popularnonaukowe 10:55 Blizniacy - kom., USA, 1988. Rodziczeni w dniu narodzin bracia bliźniacy spotykają się po 35. latach. 13:05 Billy Madison - kom., USA, 1995 15:00 Pamiętniki z wakacji - serial obyczajowy 19:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 21:00 Pamiętniki z wakacji - serial obyczajowy 22:00 Love Island. Wyspa miłości - reality show 23:05 Król Skorpion 3: Walka o odkupienie - fantasy, przyg., USA, 2011. Po upadku swego imperium król próbuje chronić dawnych poddanych przed okrutnym tyranem. 01:25 Wielkie tajemnice historii - serial dok. 03:25 Disco Polo Life 04:25 Top 10 - Lista Przebojów 05:30 Telezakupy

09:00 Prymas Stefan Wyszyński 09:10 Spotkanie z Magdaleną Buczek 09:15 Manna z Nieba 09:30 Msza św. 10:35 Przegląd Tyg. „Niedziela” 10:40 Na bezdrożach tożsamości. Chaco 11:30 Ulmowie. Świadectwo sprawiedliwych 12:00 Anioł Pański z Ojcem Św. Franciszkiem 12:15 Koncert „Nie pokonasz miłości” 13:45 W górskim domku ogrodnika 14:00 Śladami Powst. Styczniowego na Podlasiu 15:00 Wies - to też Polska 16:00 Inf. dnia 16:10 Koncert żywcem 16:45 Zrozumieć wartości życia 17:00 Gorzkie Żale 17:30 Sól Ziemi 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 40 dni z Janem Pawłem II 19:30 Moja katolicka rodzina 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Retrospekcja 21:45 Stan Bezpiecz. Państwa

PONIEDZIAŁEK • 25 marca	
TVP 1	TVP 2
04:20 Klan - telenowela 04:45 Dziedzictwo - serial 05:35 Złoty chłopak - serial obycz., 2022 06:30 Audycje Wyborcze 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Każde życie jest cudem - Nathan - ma krótkie rączki ale wielkiego ducha - Ola - najpiękniejszy dar od życia - reportaż 08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym. 08:50 Ranczo - serial obyczajowy 09:50 Komisarz Alex - serial krym. 10:45 Ojciec Mateusz - serial 11:35 Korona królów. Jagiellonowie - serial historyczny 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:35 Rok w ogrodzie Extra 12:50 BBC w Jedyne - Serengeti II - Władza - dok., Wlk. Bryt., 2021	04:15 Na dobre i na złe - serial 05:10 M jak miłość - serial, 2020 06:00 Audycje Wyborcze 06:25 Dobre historie - Misja Odkupiciela - magazyn 06:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 07:30 Pytanie na śniadanie 11:15 Dla niesłyszących - Okrasa łamie przepisy - magazyn kulinarny 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz. 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akcyjowa 38 - serial kostiumowy, 2016 14:05 Va Banque - teleturniej 14:30 Przepis dnia 14:40 Audycje Wyborcze 15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej 15:05 Na dobre i na złe - serial 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej
 	
14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 14:50 Jaka to melodia? 15:25 Gra słów. Krzyżówka 15:55 Dziedzictwo - serial 17:00 Teleexpress; Pogoda 17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Program inform. 19.30 20:05 Pogoda; Sport 20:15 Reporterzy - magazyn 20:30 Korona królów. Jagiellonowie - serial historyczny 21:10 Teatr Telewizji - Juliusz Cezar - 2005 ● 22:45 Świat bez fikcji - Polska Norwida - dok., 2021 23:50 Balans bieli - magazyn 00:35 Czas patriotów - sens., USA, 1992 02:40 Kwartet - kom., Wlk. Bryt.	17:15 Zakazany owoc - serial 18:10 Va Banque - teleturniej 18:45 Akcyjowa 38 - serial kostiumowy, 2016 19:35 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial, 2024 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:30 Panorama 23:10 Stulecie Winnych - serial 24:00 Sierpień w hrabstwie Osage - obycz., USA, 2013 02:10 O mnie się nie martw - serial komediowy 03:10 Tryptyk rzymski - anim., 2008

WTOREK • 26 marca	
TVP 1	TVP 2
04:45 Dziedzictwo - serial 05:35 Złoty chłopak - serial obycz. 06:30 Audycje Wyborcze 07:00 Transmisja Mszy Świętej 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym. 08:50 Ranczo - serial obyczajowy 09:50 Komisarz Alex - serial krym. 10:45 Ojciec Mateusz - serial 11:35 Korona królów. Jagiellonowie - serial historyczny 12:10 Agrobiznes; Agropogoda 12:30 Rok w ogrodzie Extra 12:50 Natura w Jedyne - Pszczoły - niewidzialny mechanizm - dok., Hiszp. 14:00 Złoty chłopak - serial obycz. 14:50 Jaka to melodia? 15:25 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 15:55 Dziedzictwo - serial 16:45 Audycje Wyborcze 17:00 Teleexpress; Pogoda	04:20 Na dobre i na złe - serial 05:10 M jak miłość - serial, 2020 06:00 Audycje Wyborcze 06:20 W poszukiwaniu jedności - reportaż 06:50 Na sygnale - serial fabularyzowany 07:30 Pytanie na śniadanie 11:15 Z wieszaka historii 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy, 2023 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Akcyjowa 38 - serial kostiumowy, 2016 14:05 Va Banque - teleturniej 14:30 Przepis dnia 14:40 Audycje Wyborcze 15:05 M jak miłość - serial, 2024 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020 18:10 Va Banque - teleturniej
 	
17:20 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:25 Leśniczówka - serial obycz. 19:00 Jeden z dziesięciu - telet. 19:30 Program inform. 19.30 19:55 Gość 19.30 20:05 Pogoda 20:10 Sport 20:15 Reporterzy - magazyn 20:30 Korona królów. Jagiellonowie - serial historyczny, Polska, 2024 21:10 Generał Nil - dram. historyczny, 2008 23:25 Mokra robota - akcja, USA, 2011 01:00 Magazyn Ekspresu Reporterów 02:05 Czas patriotów - sens., USA, 1992 04:05 Notacje - dokument 04:20 Zegar TVP1	18:45 Akcyjowa 38 - serial kostiumowy, 2016 19:35 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023 20:00 Przepis dnia 20:10 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial, 2024 21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany 22:30 Panorama 23:10 Stulecie Winnych - serial, 2021 24:00 Każdy ma swoje lato - dram., 2020 01:30 Tajemnice Joan - fab., Wlk. Bryt., 2018 03:25 Belfast - mury wstydu - dok., Franc., 2019 04:30 Rodzinka.pl - serial kom.

TVN
05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:40 Szpital - program obycz. 15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:00 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty 19:40 Sport; Pogoda 19:55 Uwaga! - program interwencyjny

20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 20:55 Milionerzy - program rozrywkowy 21:35 Odwilż - miniserial, Polska 22:50 Siedem minut po północy - obycz., USA, Hiszp., Wlk. Bryt., 2016 01:00 Co za tydzień - magazyn rozrywkowy 01:40 Dowody zbrodni - serial krym., USA 02:45 Szpital - program obycz. 03:40 Uwaga! - program interwencyjny 03:55 Nauka jazdy - reality show 04:20 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:45 Jak to jest zrobione? 05:10 Kto was tak urządził?

TVN
05:35 Uwaga! - program interwencyjny 05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy 06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy 14:40 Szpital - program obycz. 15:45 Doradca smaku - program kulinarny 15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 18:00 Detektywi - program krym. 19:00 Fakty 19:40 Sport; Pogoda

19:55 Uwaga! - program interw. 20:10 Doradca smaku - program kulinarny 20:15 Na Wspólnej - serial obycz. 20:55 Milionerzy - program rozrywkowy 21:35 Czas na Show. Drag Me Out - reality show 22:40 Kuba Wojewódzki - talk-show 23:40 Superwizjer - magazyn reporterów 00:10 Odwilż - miniserial, Polska 01:25 Dowody zbrodni - serial krym., USA 02:25 Szpital - program obycz. 03:20 Uwaga! - program interw. 03:35 Nauka jazdy - reality show 04:05 Recepta na stary dom - program edukacyjny 04:35 Jak to jest zrobione? 05:05 Kto was tak urządził

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - Dochodzi do porwania Roberta Szwarc, szefa Centralnego Biura Policji. Sprawcy domagają się wielomilionowego okupu. 12:50 Wydarzenia - program informacyjny 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów

16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy 17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport; Pogoda 20:05 MEGA HIT - Iron Man 3 - akcja, SF, USA, 2013 22:55 Łzy słońca - dram., akcja, USA, 2003 01:40 Braven - akcja, Kan., 2016 03:35 Zjedź Alaskę - program podróżniczo-kulinarny 04:05 Zjedź Kambodżę - program podróżniczo-kulinarny 04:45 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

POLSAT
06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny 09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy 10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 11:40 Gliniarze - Robert Szwarc budzi się rano u boku martwej nastolatki. Śledztwo prowadzi Wydział Wewnętrzny. 12:50 Wydarzenia 13:20 Interwencja - magazyn reporterów 13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy 14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 15:50 Wydarzenia - program informacyjny 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja - magazyn reporterów 16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy

17:00 Gliniarze - serial paradok. 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia - program informacyjny 19:25 Gość Wydarzeń - rozmowa dnia 19:45 Sport; Pogoda 20:05 Ninja Warrior Polska - program rozrywkowy 22:05 Dywizjon 303. Historia prawdziwa - dram. woj., Polska, Wlk. Bryt., 2018 00:15 Iron Man 3 - akcja, SF, USA, 2013 03:05 Zjedź Kambodżę - program podróżniczo-kulinarny 03:40 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 04:45 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura
08:40 Informacje kulturalne 09:05 Francuskie śniadanie - Thierry Smialek - serial przygodowo-historyczny, Franc., 1963 10:25 Dziecko szczęścia czyli Jeremi Przybora - Jesień - reportaż 11:25 52 FKPP Opole, 2015 - Scenki i obscenki czyli Jeremiego Przybory piosenki 12:30 Wydarzenie aktualne 13:10 Zaginione Skarby - Starodruk Mikołaja Kopernika - anim., 2017 13:35 Reżyserzy - Kathryn Bigelow - dok., Wlk. Bryt., 2018 14:25 Retro kino - Miłość po południu - kom. romant., USA, 1957 16:45 Pogranicze w ogniu - serial, 1991 17:55 Wędrowiec Polski - Sandomierz - reportaż

18:35 Przypadek pani Bovary - dok., Franc., 2021. Fil. ukazuje upadek kobiety, która zdradza męża, wdając się w romanse. 19:40 Informacje kulturalne 20:00 Kino Mocnych Wrażeń - Moonraker - sens., Franc., Wlk. Bryt., USA, 1979 22:15 Panorama kina polskiego - Noc Walpurgi - dram., Polska, 2015 23:45 Scena muzyczna - MIST - koncert, 2020 00:50 Córka d'Artagnana - film przygodowo-historyczny, Franc., 1993 03:10 Marlon Brando, aktor zwany pożądaniem - dok., Franc., 2014 04:55 Informacje kulturalne 05:50 Jeszcze więcej kultury

TVP Kultura
08:45 Informacje kulturalne 09:05 Pogranicze w ogniu - serial, Polska, 1991 10:15 Kocie ślady - krym., Polska, 1971 11:50 Tatarak - dram. obyczajowy, Polska, 2009 13:25 Wywiad z Erikiem-Emmanuelem Schmittem 13:45 Przypadek pani Bovary - dok., Franc., 2021 14:50 Skowronki na wzięci - kom., Czechosłow., 1969 16:35 Pogranicze w ogniu - serial, 1991 17:50 Niedziela z... twórczością Agnieszki Osieckiej 18:45 Mistrzowie muzyki filmowej - 1960'S Part One - dok., Wlk. Bryt., 2019 19:35 Wiśniowy sad rośnie - reportaż 20:00 Teatr Telewizji - Wiśniowy sad - spektakl teatralny, 2013

21:55 Lekkie obyczaje - Violeta poszła do nieba - fab., Brazylia, Chile, Argent., 2011 24:00 Projektując przyszłość - dok., Hiszp., 2022 01:00 Kino Mocnych Wrażeń - Moonraker - sens., Franc., Wlk. Bryt., USA, 1979. Wahadłowiec Moonraker znika bez śladu w przestrzeni kosmicznej podczas próbnego lotu. James Bond otrzymuje zadanie zbadania tej tajemniczej sprawy. 03:15 Mroczne oblicze Hollywood - „Wrota niebios” - dok., Franc., 2020 05:45 Kultura 2 - Jeszcze więcej kultury

TV Puls
06:00 Gliniarz i prokurator - Jake bada sprawę śmierci kobiety znalezionej na plaży. Pierwsze podejrzenie pada na jej chłopaka. 08:00 Kobra - Zespół bada sprawę absolwentki liceum Jette, która utonęła w jeziorze. Semir i Vicky odkrywają tajemnice, które skrywała dziewczyna. 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - 20-letni Bartek Wawrzyniak, uprawiając w parku jogging, słyszy krzyk kobiety. Nagle widzi, jak grupa wyrostków napadła na idącą alejką parę - eleganckiego mężczyznę i dużo młodszą od niego, atrakcyjną kobietę.

16:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny. Kolejny odcinek z udziałem detektywa Krzysztofa Rutkowskiego. 20:00 Brudna sprawiedliwość - akcja, USA, 2022 22:00 Joker - akcja, USA, 2015 23:50 Nienawistna sędzka - western, akcja, USA, 2015. Podczas zamieci śnieżnej łowca nagród oraz pojmana przez niego przestępczyni trafiają do zajazdu, w którym spotykają tajemniczych nieznajomych. 03:15 Menu na miarę 03:55 Taki jest świat 05:00 Dzielnica strachu

TV Puls
06:00 Gliniarz i prokurator - Jake i McCabe badają sprawę domniemanego samobójstwa młodej kobiety. Podejrzany staje się starszy mężczyzna, który ma niejasne koligacje z kobietą. 08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny 10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy 12:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - 50-letnia Wanda i 55-letni Witold po dziesięciu latach spędzonych w Warszawie, wracają do miasteczka, gdzie już kiedyś mieszkali i uczyli w miejscowej podstawówce. 13:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 16:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny

18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny 20:00 Snajper: Reguły wojny - akcja, USA, 2016. Gdy sprawy na froncie wymkną się spod kontroli, jedyną nadzieją staje się snajper - Jake Chandler (Steven Seagal). 21:50 Zabić Salazara - akcja, Rum., 2016 23:50 Czas rozliczenia - akcja, Kan., USA, 2019 02:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny 03:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument 04:00 Dyżur - serial medyczny 04:35 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Dzielnica strachu - serial

TVN 7
05:00 Szkoła - Licealista Szymon Walczak odrzucony przez Zosię Smyczek, w której się zakochał, chce się zemścić... 06:55 Szpital - program obycz. 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Detektywi - program krym. 12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 12:45 Szpital - Pacjentką dr. Piotra Wójtowicza jest 32-latką, która potknęła się i zraniła w rękę podczas lunchu z przyjaciółką. 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny 17:55 Szpital - program obycz. 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy

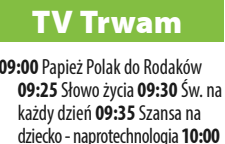
20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Lejdis - kom., Polska, 2008. Komedia o perypetiach czterech kobiet usiłujących poradzić sobie ze zwariowanym życiem, które nigdy nie wygląda tak, jak się je sobie zaplanuje. 23:50 Czas na show. Drag me out - program rozrywkowy 00:50 Praktykant - kom., USA, 2015. 70-letni wdowiec (Robert De Niro) zatrudnia się jako starszy stażysta w redakcji strony internetowej 03:20 Medium z Long Island - program paradokumentalny 03:50 Druga strona medalu - talk-show

TVN 7
05:00 Szkoła - Uczennica pierwszej klasy liceum Sara Czarniecka odkrywa, że jej chłopak Piotr Zaucha korzysta z aplikacji randkowej. 06:55 Szpital - program obycz. 07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:00 Detektywi - program krym. 12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny 12:45 Szpital - Pacjentkami dra Piotra Wójtowicza są dwie dziewczynki potrącone przez samochód. Nastolatki są przybranymi siostrami... 13:50 Sąd rodzinny - program sądowy 14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy 16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradokumentalny

17:55 Szpital - program obycz. 18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 20:00 Hotel Paradise - reality show 21:00 Plan doskonały - sens., thriller, USA, 2006. Pielkielnie inteligentny kryminalista (Owen) szkuje błyskotliwy napad na bank. ● 23:40 Ostatni dom po lewej - horror, USA, 2009 02:00 Hotel Paradise - reality show 03:00 Medium z Long Island - program paradokumentalny 03:30 NASAL - archiwum tajemnic - dok., Wlk. Bryt. 04:20 Druga strona medalu - talk-show

TV 4
06:00 Dlaczego ja? - serial paradok. 08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 09:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 10:00 Trudne sprawy - program obyczajowy 12:00 Policjantki i Policjanci 13:00 Gliniarze - serial paradok. 14:00 Na ratunek 112 - serial obycz. 15:00 Pomóż mi - serial fabularny. 16:00 Policjantki i Policjanci 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Pamiętniki z wakacji - serial obycz. 22:00 Love Island. Wyspa miłości 23:05 American Pie: Bractwo Beta - kom., Kan., USA, 2007 00:55 STOP Drogówka - serial policyjny 01:55 Śmierć na, 1000 sposobów 02:25 Fabryka jedzenia - program edukacyjny 02:55 SuperLudzie 05:30 Telezakupy TV Okazje

TV Trwam
09:15 Słowo życia 09:30 Moja katolicka rodzina 09:55 Św. na każdy dzień 10:00 Inf. dnia 10:15 Rozmowy niedok. 11:20 Stan Bezp. Państwa 11:30 Anioł Pański 12:00 Inf. dnia 12:20 Stan woj. w Polsce 12:55 Słowo życia 13:00 Tam Ktoś jest! 13:30 Msza św. 14:30 Pędzelkiem z ogona wiewiórki pisane 15:00 Za kratą są zielone drzewa 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Porady Medyczne Bonifratrów 17:00 Świadkowie 17:30 Zwycięskie Powstanie Wlkp. 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski 21:20 Inf. dnia 21:40 Polski Punkt Widzenia

TV 4
06:00 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny 08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy 09:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 10:00 Trudne sprawy - program obyczajowy 12:00 Policjantki i Policjanci 13:00 Gliniarze - serial paradok. 14:00 Na ratunek 112 - serial obycz. 15:00 Pomóż mi - serial fabularyzowany 16:00 Policjantki i Policjanci 18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej 19:00 Policjantki i Policjanci 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Pamiętniki z wakacji - serial obycz. 22:00 Love Island. Wyspa miłości 23:05 Wszystko jesteśmy Chrystusami - dram., Polska, 2006 01:25 STOP Drogówka - serial policyjny 02:25 Fabryka jedzenia - program edukacyjny 02:55 Super-Ludzie 05:30 Telezakupy TV

09:00 Papież Polak do Rodaków 09:25 Słowo życia 09:30 Św. na każdy dzień 09:35 Szansa na dziecko - naprotechnologia 10:00 Inf. dnia 10:15 Jak my to widzimy 10:45 Zew natury 11:05 Mocni w Wierze 11:55 Słowo życia 11:40 Ma się rozumieć 11:50 Św. na każdy dzień 12:00 Anioł Pański 12:03 Inf. dnia 12:20 Bawer - Moja Walka 13:30 Msza św. 14:30 Polka 15:00 Muzeum Papier-nictwa 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Inf. dnia 16:10 Jestem mamą 16:40 Zdrowie z Bożej Apteki 16:55 Życie wg. Św. Jana Pawła II 17:10 Prosto o gosp. 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:55 Poczet Wlk. Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Inf. dnia 18:15 Rozmowy niedok. 19:25 Św. na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z udziałem dzieci 20:00 Inf. dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

ŚRODA • 27 marca

TVP 1

04:45 Dziedzictwo - serial
05:35 Złoty chłopak - serial obycz.
06:30 Audycje Wyborcze
07:00 Transmisja Mszy Świętej
07:30 Zrzuńcowani odbudowani - magazyn
08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym.
08:50 Ranczo - serial obyczajowy
09:45 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:35 Korona królów. Jagiello - serial historyczny
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie Extra
12:50 Natura w Jedynce - Dzikie serce Europy - Powrót prastarego lasu - dok., Niemcy, 2020
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
14:50 Jaka to melodia?
15:25 Gra słów. Krzyżówka
15:55 Dziedzictwo - serial
16:45 Audycje Wyborcze



17:00 Teleexpress
17:15 Pogoda
17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela
18:25 Leśniczówka - serial obycz.
19:00 Jeden z dziesięciu - telet.
19:30 Program inform. 19.30
19:55 Gość 19.30
20:05 Pogoda; Sport
20:15 Reporterzy - magazyn
20:30 Korona królów. Jagiello - serial historyczny
21:10 Koncert
22:55 Chirurgia - Neurochirurgia - dok., 2023
23:55 Akcja pod Arsenalem - dram., 1977 ●
01:45 Vera Cruz - western, USA, 1954
03:30 Zdradca - serial sensacyjny, Estonia, 2018

TVP 2

05:10 M jak miłość - serial, 2020
06:00 Audycje Wyborcze
06:20 Pozyteczni.pl - magazyn
06:50 Na sygnale - serial fabularyzowany
07:30 Pytanie na śniadanie
09:25 Pogoda Flesz
09:35 Pytanie na śniadanie
10:00 Pogoda Flesz
10:05 Pytanie na śniadanie
10:35 Pogoda Flesz
10:40 Pytanie na śniadanie
11:10 Mini audycja VK
11:15 Zrzuńcowani odbudowani - magazyn
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz.
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2016
14:05 Va Banque - teleturniej
14:30 Przepis dnia
14:40 Audycje Wyborcze
15:05 M jak miłość - serial, 2024



16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej
17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:10 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2016
19:35 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023
20:40 Przepis dnia
20:55 Na dobre i na złe - serial obycz., 2023
21:55 Na sygnale - serial fabularny
22:30 Panorama
23:10 Stulecie Winnych - serial
24:00 Odwrócenie zakochani - fab., Franc., Kan., 2012
01:55 Tajemnice rodu Valentów - serial obycz.
03:05 Droga do czekolady - dok., USA, 2021

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:40 Szpital - program obycz.
15:45 Doradca smaku - program kulinarny
15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
18:00 Detektywi - program krym.
19:00 Fakty
19:40 Sport; Pogoda
19:55 Uwaga! - program interw.
20:10 Doradca smaku - program kulinarny



20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy - program rozrywkowy
21:35 The Traitors. Zdraycy - reality-show
23:10 Oszukać przeznaczenie IV - horror, USA, 2009
00:50 Superwizjer - magazyn reporterów
01:20 Czas na Show. Drag Me Out - reality show
02:25 Kuba Wojewódzki - talk-show
03:25 Dowody zbrodni - serial krym., USA
04:20 Uwaga! - program interwencyjny
04:35 Nauka jazdy - reality show
05:05 Recepta na stary dom - program edukacyjny

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny
09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
12:50 Wydarzenia - program informacyjny
13:20 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów
16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradokumentalny



18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:25 Gość Wydarzeń
19:45 Sport; Pogoda
20:05 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
21:05 Poranek kojota - kom. sensac., Polska, 2001. Kuba jest rysownikiem komiksów. To chłopak uczciwy, lojalny, ceniący przyjaciół, gotowy zaryzykować wszystko dla niespodziewanego uczucia...
23:10 Płytki facet - kom., USA, Niemcy, 2001
01:50 Grzanie ławy - familijny, USA, 2006
03:35 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

08:00 Muzyczne poranki
08:30 Laboratorium baletu, czyli „Żywioty” w Operze Wrocławskiej
09:00 Pogranicze w ogniu - serial
10:10 Skowronki na uwięzi - kom., Czechosłow., 1969
11:55 Tamte lata, tamte dni - Ewa Wiśniewska - mag.
12:35 Mistrzowie muzyki filmowej - 1960'S Part One - dok., Wlk. Bryt., 2019
13:35 Akcja pod Arsenalem - dram. woj., Polska, 1977 ●
15:20 Awatar, czyli zamiana dusz - kostium., Polska, 1964
16:35 Pogranicze w ogniu - serial, 1991
17:50 Rzecz Polska - Hodowla Zwierzątek Karola Borsuka - dok., 2018
18:15 Vredeman de Vries - mag.
18:30 Grethe Meyer: królowa duńskiego wzornictwa - dok., Dania, 2022
19:40 Informacje kulturalne



20:00 Na wschód od Hollywood - Weekend z królem - fab., Wlk. Bryt., 2012
21:45 W 80 dni dookoła świata - serial przyg., Franc., Wł., Niemcy, 2021. Podróżni szczęśliwie docierają z San Francisco do Nowego Jorku. Mają tu wsiąść na statek płynący przez Atlantyk do Liverpoolu.
22:50 Jazz.pl - Szczesniak, Herdzin - koncert, 2023
00:35 Lekkie obyczaje - Violeta poszła do nieba - fab., Brazylia, Chile, Argent., 2011
02:40 Hiszpańskie lata Avy Gardner - dok., Franc., 2017
03:45 Teledyski
05:10 Afisz kulturalny ekstra
05:35 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Gliniarz i prokurator - W wyniku spisku McCabe znikła. Wszyscy prócz Jake myślał, że jest martwy.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - 65-letnia Wiesia musi wyprawić pogrzeb swojemu mężowi Andrzejowi, który został potrącony przez samochód. Kobieta ledwo wiąże koniec z końcem, więc...
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - 50-letni Artur Golum samotnie wychowuje 18-letniego syna Tacka. Tadek, amator gier na konsolę, wyjmując ze szkatułki biżuterię po zmarłej matce, aby kupić...
16:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradok.



18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument
20:00 Przetrawianie - akcja, USA, 2011. Samolot rozbija się na Alasce, w katastrofie ginie 117 pasażerów. Wśród kilku ocalałych jest John Ottway (Liam Neeson). Wilki zaczynają polowanie...
22:35 Córka wilka - akcja, USA, 2019
00:15 Pierwszy strzał - akcja, Wlk. Bryt., USA, Kan., 2017
02:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:10 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Dzielnica strachu - serial kryminalny

TVN 7

05:00 Szkoła - Karol Czyżyk z gimnazjalnej klasy 3c chce pomóc bratu, który trafił do aresztu za pobicie innego ucznia.
06:55 Szpital - program obycz.
07:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
11:00 Detektywi - program krym.
12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
12:45 Szpital - Pacjentem dra Piotra Wójtowicza jest 33-latek, który miał wypadek podczas wycieczki rowerowej.
13:50 Sąd rodzinny - program sądowy
14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:55 Zapisane w gwiazdach - program paradok.
17:55 Szpital - program obycz.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy



20:00 Hotel Paradise - reality show
21:00 Na rauszu - obycz., Dania, Szwecja, Holandia, 2020. historię grupy przyjaciół, nauczycieli szkoły średniej, zainspirowanych teorią, że skromna dawka alkoholu pozwala otworzyć się na świat i lepiej w nim funkcjonować...
23:30 Jak Boss - kom., USA, 2020. Dwie przyjaciółki, zakładając firmę kosmetyczną.
01:10 Hotel Paradise - reality show
02:15 Medium z Long Island - program paradokumentalny
02:50 NASA - archiwum tajemnic - dok., Wlk. Bryt.
03:40 Druga strona medalu

TV 4

06:00 Dlaczego ja? - serial paradok.
08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
09:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej
10:00 Trudne sprawy - program obyczajowy
12:00 Policjanci i Policjanci
13:00 Gliniarze - serial paradok.
14:00 Na ratunek 112 - serial obycz.
15:00 Pomóż mi - serial fabularny
16:00 Policjantki i Policjanci
18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjanci i Policjanci
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Krym.
21:00 Pamiętniki z wakacji - serial obycz.
22:00 Love Island. Wyspa miłości
23:05 Król Skorpion: Księga Dusz - fantasy, przyg., USA, 2018
01:20 STOP Drogówka
02:20 Interwencja - magazyn reporterów
02:55 Śmierć na, 1000 sposobów
03:25 Disco Polo Life
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy

TV Trwam

09:30 Sanktuarium polskie
09:50 Św. na każdy dzień
10:00 Audycja Generalna Ojca Św. Franciszka
11:00 Komarowska Wiktoria
11:25 Jestem mamą
11:40 Prosto o gosp.
12:00 Anioł Pański
12:03 Inf. dnia
12:20 Otto Schimek wierny sumieniu
13:30 Msza święta
14:35 Koncert Pasyjny „Krzyż”. Zespół 23 Dni
15:50 Ma się rozumieć
16:00 Inf. dnia
16:10 Na zdrowie
16:30 Mała Nellie od Świętego Boga
17:00 Po stronie prawdy
17:55 Poczet Wlk. Polaków
18:00 Anioł Pański
18:05 Inf. dnia
18:15 Rozmowy niedok.
19:25 Św. na każdy dzień
19:30 Opowieści z Księgi Cnot
20:00 Inf. dnia
20:20 Różaniec
20:50 Myśląc Ojczyzna
21:00 Apel Jasnogórski
21:20 Inf. dnia
21:40 Polski Punkt Widzenia
22:00 Warto być ojcem
22:15 Głos serca
23:00 Anioł Dobroci

CZWARTEK • 28 marca

TVP 1

04:45 Dziedzictwo - serial
05:35 Złoty chłopak - serial obycz.
07:00 Projekt: Nadzieja - Wielki Czwartek - rep.
07:30 Pełnia Wiary - magazyn
08:00 Wydział kryminalny Kitzbühel - serial krym.
08:50 Ranczo - serial obyczajowy
09:45 Komisarz Alex - serial krym.
10:45 Ojciec Mateusz - serial
11:35 Korona królów. Jagiello - serial historyczny
12:10 Agrobiznes; Agropogoda
12:35 Rok w ogrodzie Extra
12:55 Natura w Jedynce - Przedszkole w naturze - dok., Niemcy, 2020
14:00 Złoty chłopak - serial obycz.
14:50 Jaka to melodia?
15:25 Gra słów. Krzyżówka
15:55 Dziedzictwo - serial
16:45 Audycje Wyborcze
17:00 Teleexpress; Pogoda



17:20 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
17:55 Klan - telenowela
18:25 Leśniczówka - serial obyczajowy, 2024
19:00 Jeden z dziesięciu - telet.
19:30 Program informacyjny 19.30
19:55 Gość 19.30
20:05 Pogoda
20:10 Sport
20:15 Reporterzy - magazyn
20:35 Ojciec Mateusz - serial
21:30 Sprawa dla reportera
22:30 Tajemnica Lema - dok., Polska, 2021
23:35 Reguła milczenia - dram., thriller, USA, 2012
01:50 Dobrej łotr - dramat, USA, 2020
03:35 Zdradca - serial sensacyjny, Estonia, 2018

TVP 2

05:10 M jak miłość - serial, 2020
06:00 Audycje Wyborcze
06:20 Operacja zdrowie - magazyn medyczny, 2024
06:50 Na sygnale - serial fabularyzowany
07:30 Pytanie na śniadanie
11:15 Wspólny dom - magazyn
11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obycz., 2023
12:30 Koło fortuny - teleturniej
13:15 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, Hiszpania, 2016
14:05 Va Banque - teleturniej
14:30 Przepis dnia
14:40 Audycje Wyborcze
15:00 Koło Fortuny - extra - teleturniej
15:05 Górscy ratownicy - serial obyczajowy, Niemcy, 2022
16:00 Koło fortuny - teleturniej
16:35 Familiada - teleturniej



17:15 Zakazany owoc - serial obyczajowy, Turcja, 2020
18:10 Va Banque - teleturniej
18:45 Akacjaowa 38 - serial kostiumowy, 2024
19:35 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023
20:00 Przepis dnia
20:10 Barwy szczęścia - serial obycz., 2023
20:50 Postaw na milion - teleturniej
21:55 Na sygnale - serial fabularyzowany
22:30 Panorama
23:00 Erynie-Kokytos - serial krym., 2021
23:50 Hala odlotów - talk-show
01:00 Siła przetrwania - dram., USA, 2017
02:50 Wierzę w Ciebie - dram., USA, 2020

TVN

05:35 Uwaga! - program interw.
05:50 Ukryta prawda - program obyczajowy
06:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:45 Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
12:35 Ukryta prawda - program obyczajowy
14:40 Szpital - program obycz.
15:45 Doradca smaku - program kulinarny
15:50 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
16:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
18:00 Detektywi - program krym.
19:00 Fakty
19:40 Sport; Pogoda
19:55 Uwaga! - program interwencyjny



20:10 Doradca smaku - program kulinarny
20:15 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
20:55 Milionerzy - program rozrywkowy
21:35 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:40 Prime Time - obycz., Polska, 2020
00:35 Mayday - kom., Polska, 2019
02:55 Szpital - program obycz.
03:50 Uwaga! - program interwencyjny
04:05 Nauka jazdy - reality show
04:30 Recepta na stary dom - program edukacyjny
04:50 Jak to jest zrobione? - serial popularnonaukowy

POLSAT

06:00 Nowy dzień z Polsat News
08:40 Malanowski i Partnerzy - Marek Krupski pod przykrywką homoseksualisty bierze udział w przygotowaniach do wyborów Tęczęowego Mistera.
09:40 Sekrety rodziny - program obyczajowy
10:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
11:40 Gliniarze - serial paradokumentalny
12:50 Wydarzenia - program informacyjny
13:20 Interwencja - magazyn reporterów
13:40 Trudne sprawy - program obyczajowy
14:40 Dlaczego ja? - serial paradokumentalny
15:50 Wydarzenia - program informacyjny
16:10 Pogoda
16:15 Interwencja - magazyn reporterów



16:30 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
17:00 Gliniarze - serial paradok.
18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy
18:50 Wydarzenia
19:15 Lepsza Polska - program publicystyczny
19:45 Sport; Pogoda
20:05 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
21:10 Przyjaciółki - serial obycz.
22:10 Obsesja - thriller, USA, 2009
00:40 Morderstwo w Orient Expressie - krym., USA, 2017
03:05 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
04:05 Zjedź Kambojdę - program podróżniczo-kulinarny
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje

TVP Kultura

08:00 Muzyczne poranki
08:40 Informacje kulturalne
09:05 Pogranicze w ogniu - serial, Polska, 1991
10:15 Akcja pod Arsenalem - dram. woj., Polska, 1977 ●
12:05 Rzecz Polska - Hodowla Zwierzątek Karola Borsuka - dok., 2018
12:30 Którędy po sztuce - Vredeman de Vries - magazyn
12:50 Grethe Meyer: królowa duńskiego wzornictwa - dok., Dania, 2022
14:05 Wrony - dram., Polska, 1994
15:20 Ponette - dram., Franc., 1996
17:10 Pogranicze w ogniu - serial, 1991
18:20 Tamte lata, tamte dni - Ewa Wiśniewska - mag.
19:00 Legendy opery - Joan Sutherland - dok., Wlk. Bryt., 2018



20:00 Hala odlotów - magazyn kulturalno-społeczny
20:55 Czwartkowy klub filmowy - Chwasty - fab., USA, 1987 ●
23:30 Nędznicy i Victor Hugo, w imieniu ludu - dok., Franc., 2020
00:40 Na wschód od Hollywood - Weekend z królem - fab., Wlk. Bryt., 2012
02:25 Kino nocne - Aspromonte, ziemia zapomnianych - dramat, Włochy, 2019. Akcja filmu rozgrywa się w latach 50. na południu Włoch, wśród kalabryjskich wzgórz Aspromonte.
04:10 Rzeka - dok., Australia, 2021
05:25 Afisz kulturalny ekstra
05:45 Jeszcze więcej kultury

TV Puls

06:00 Gliniarz i prokurator - Jake pomaga tajemnym służbom odnaleźć fałszerza pieniędzy, jednak podczas nalotu na kryjówkę bandyty ginie jego przyjaciel.
08:00 Kobra - oddział specjalny - serial kryminalny
10:00 Zbuntowany anioł - serial obyczajowy
12:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny
13:00 Lombard. Życie pod zastaw - 30-letni Jarek Mastalerz to przyzwoty i spokojny listonosz. Pracuje m.in. z 28-letnią Mirką Mitregą, w której kocha się od podstawówki.
16:00 Miasteczka. Nie ufaj nikomu - serial paradokumentalny
18:00 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument



20:00 Asterix na olimpiadzie - kom., Franc., Niemcy, Hiszp., Włochy, Belgia, 2008. W czasie Igrzysk Olimpijskich Brutus, przybrany syna Cezara, będzie walczył o serce pięknej księżniczki Iriny. Irina zauroczony jest również jeden z Galów - Romantix.
22:30 Taxi 4 - kom., Franc., 2007
00:05 Przyjaciel gangstera - kom., Franc., Włochy, 2003
02:10 Dzielnica strachu - serial kryminalny
03:10 Lombard. Życie pod zastaw - paradokument fabularny
04:05 Taki jest świat - przegląd wydarzeń z całego globu.
05:00 Menu na miarę

TVN 7

05:00 Szkoła - program obycz.
06:55 Szpital - program obycz.
07:55 Ukryta prawda
11:00 Detektywi - program krym.
12:00 W-11 Wydział Śledczy - program kryminalny
12:45 Szpital - Dr Michał Morawski przyjmuje na oddział nastolatków, którzy pobili się w szkole. Chłopak chciał zamknąć dziewczynę dla żartu w szatni, za co ta go dotkliwie podrapała.
13:50 Sąd rodzinny - program sądowy
14:50 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial sądowy
16:55 Zapisane w gwiazdach - Widząc problemy męża ze swoją firmą, zona namawia go na wizytę u wróżki...
17:55 Szpital - program obycz.
18:55 Ukryta prawda - program obyczajowy
20:00 Hotel Paradise - reality show



21:00 Praktykant - kom., USA, 2015. 70-letni wdowiec (Robert De Niro) zatrudnia się jako starszy stażysta w redakcji strony internetowej...
23:35 Bridget Jones III - kom., Franc., Irlandia, USA, Wlk. Bryt., Chiny, 2016. Bridget postanawia rzucić się w wir pracy jako producentka telewizyjna i mogłoby się wydawać, że nareszcie wszystko ma pod kontrolą.
02:10 Hotel Paradise - reality show
03:10 Medium z Long Island - program paradok.
03:40 NASA - archiwum tajemnic - dok., Wlk. Bryt.
04:25 Druga strona medalu - talk-show

TV 4

06:00 Dlaczego ja? - serial paradok.
08:00 Nasz Nowy Dom - program rozrywkowy
09:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej
10:00 Trudne sprawy - program obyczajowy
12:00 Policjanci i Policjanci
13:00 Gliniarze - serial paradok.
14:00 Na ratunek 112 - serial obyczajowy
15:00 Pomóż mi - serial fabularyzowany
16:00 Policjantki i Policjanci
18:00 Łowcy skarbów. Kto da więcej
19:00 Policjanci i Policjanci
20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
21:00 Pamiętniki z wakacji - serial obycz.
22:00 Love Island. Wyspa miłości
23:05 Ulepszenie - akcja, SF, USA, 2018
01:20 STOP Drogówka - serial policyjny
02:20 Interwencja - magazyn reporterów
02:55 Śmierć na, 1000 sposobów
03:25 Disco Polo Life
04:25 Top 10 - Lista Przebojów
05:30 Telezakupy

TV Trwam

09:00 Na zdrowie
09:20 Św. na każdy dzień
<

EUROPA: NA PRAWO PATRZ!

Niemiecki „Die Welt” stwierdził, że prawica w wyborach europejskich uzyska przeszło 1/5 mandatów. Nie wiem, jak to liczyli dziennikarze z Niemiec, ale według bynajmniej nie prawicowych, tylko bardzo euroentuzjastycznych think-tanków w Brukseli szeroko rozumiana prawica może zdobyć około 200 spośród 720 mandatów

podczas euroelekcji, która odbędzie się za dwa i pół miesiąca. Wybory do Parlamentu w Brukseli i Strasburgu odbędą się wyjątkowo w czerwcu, a nie w maju, jak zwykle. Dokładnie między 6 a 9 czerwca na terenie 27 krajów członkowskich UE. W Polsce będą one miały miejsce w drugą niedzielę czerwca. Liczba mandatów w europar-

lamencie zwiększyła się z 705 do 720. Polsce przypadło też więcej – o jeden, bo nasza pula powiększyła się z 52 do 53 mandatów. Szeroko rozumiana prawica, a więc ugrupowania konserwatywne, eurorealistyczne, eurosceptyczne, promujące wartości rodzinne, sceptyczne wobec imigrantów z Afryki i Azji, a także wobec Zielonego Ładu – dotychczas

skupione w dwóch grupach politycznych: większej, czyli Europejskich Konserwatywach i Reformatorach (ECR) i mniejszej, czyli „Tożsamość i Demokracji” (ID), jeśli się połączą, mogą, po raz pierwszy w historii europarlamentu, stworzyć największą frakcję polityczną! Czy tak się stanie? Zobaczymy. Możliwy też jest inny scenariusz, że ugrupowania te będą ze sobą ściśle

współpracować – bardziej niż dotychczas – ale zachowają odrębność i wówczas pod względem liczby mandatów znajdą się na miejscu trzecim i czwartym. Jedno jest pewnie: Europa skręca w prawo. Świadczą o tym zresztą wybory do parlamentów narodowych w wielu krajach. Także w Portugalii, gdzie prawica wygrała po raz pierwszy od blisko dekady...



RYSZARD CZARNECKI,
EUROPOSEŁ
PRAWA I SPRAWIEDLIWOŚCI

KANCLERZ SCHOLZ: PUTIN SIĘ PRZELICZYŁ

Kraje Unii Europejskiej powinny podjąć decyzję o przeznaczeniu zysków z zamrożonych rosyjskich aktywów na zakup broni i amunicji dla Ukrainy – powiedział kanclerz Niemiec Olaf Scholz w czwartek przed szczytem unijnych przywódców w Brukseli. „(Środki te) powinny zostać przeznaczone przede wszystkim na zakup broni i amunicji,

których Ukraina potrzebuje do obrony” – powiedział szef niemieckiego rządu i dodał, że optymistycznie ocenia szanse na jedność liderów w tej sprawie. „Jestem całkowicie pewien, że wysyłamy tutaj bardzo wyraźny sygnał Putinowi. Przeliczył się on, sądząc, że nie jesteśmy w stanie wspierać Ukrainy tak długo, jak to

konieczne. A wykorzystanie niespodziewanych zysków jest niewielkim, ale ważnym elementem” – stwierdził Scholz. Szef unijnej dyplomacji Josep Borrell powiedział we wtorek, że zaproponuje, aby UE przeznaczyła 90 proc. dochodów z rosyjskich aktywów zamrożonych w Europie na zakup broni dla Ukrainy odpierającej

rosyjską inwazję. Pozostałe 10 proc. miałoby trafić do budżetu UE w celu wzmocnienia potencjału ukraińskiego przemysłu obronnego. W środę Komisja Europejska przedłożyła tę propozycję państwom członkowskim przed szczytem przywódców UE, zaplanowanym na czwartek i piątek. Zdaniem Borrella przyjęcie takiej decyzji może

oznaczać przekazanie około 3 mld euro rocznie na rzecz Ukrainy. Ostateczna decyzja w tej sprawie będzie zależała od państw członkowskich UE. Po rozpoczęciu przez Rosję pełnowymiarowej inwazji na Ukrainę w lutym 2022 roku kraje zachodnie zamroziły prawie połowę rezerw walutowych Moskwy – około 300

miliardów euro. Około 200 miliardów euro znajduje się w UE, głównie w Euroclear – międzynarodowej instytucji finansowej, która zapewnia bezpieczeństwo aktywów bankom, giełdom i inwestorom. Euroclear ma siedzibę w Brukseli i specjalizuje się w obsłudze transakcji na rynkach kapitałowych.

ŹRÓDŁO: PAP

REKLAMA



**SZUKASZ
PRACOWNIKA?**

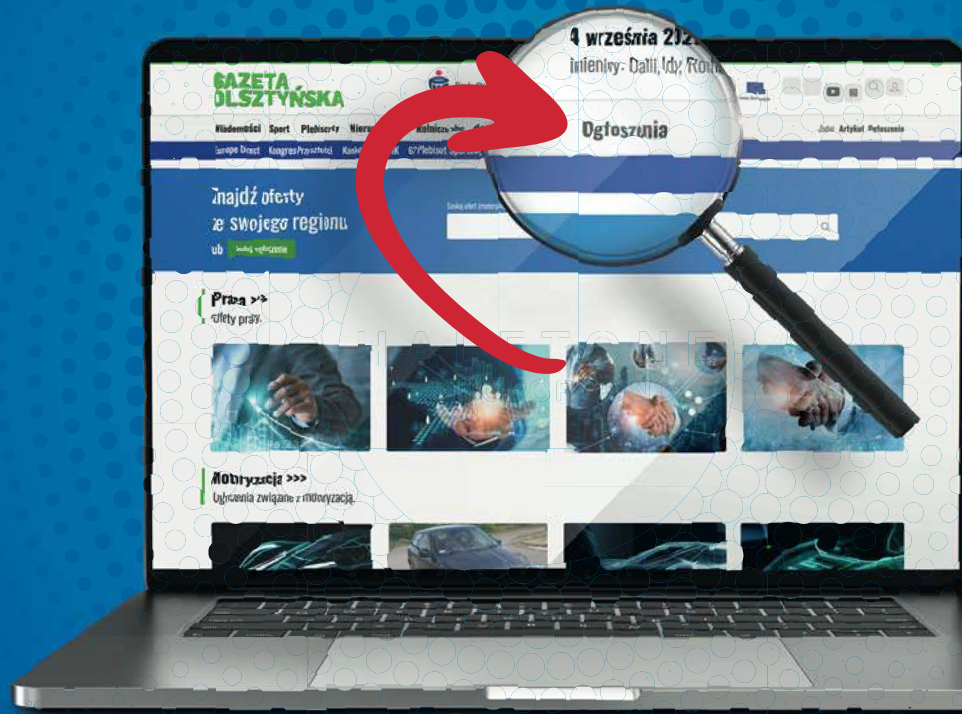


**CHCESZ SPRZEDAĆ
MIESZKANIE?**



**PLANUJESZ ZMIENIĆ
SAMOCHÓD?**

ZAMIESZCZAJ I PRZEGLĄDAJ!
TWOJE OGŁOSZENIE ZOBACZY
PONAD 1 000 000 OSÓB



GAZETA OLSZTYŃSKA.PL/OGŁOSZENIA





**MAGDALENA MARIA
BUKOWIECKA**
m.bukowiecka@
gazetaolszynska.pl

Czekolada powstaje z nasion tropikalnego drzewa kakaowego Theobroma, występującego w Mezoameryce. Początki używania właściwości tych nasion sięgają czasów cywilizacji Olmeków. Po odkryciu Ameryki przez Europejczyków czekolada stała się bardzo popularna na całym świecie, a popyt na nią wręcz eksplodował. Od tego czasu jest nieprzerwanie popularnym produktem spożywczym, którym — dzięki jego wyjątkowemu, bogatemu i słodkiemu smakowi — miliony ludzi cieszą się każdego dnia.

Ale jaki wpływ ma jedzenie czekolady na nasze zdrowie? Oto kilka krótkich faktów na temat czekolady: Po pierwsze spożycie czekolady od dawna wiąże się z rozwojem kilku schorzeń — cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca i nadciśnienia. Po drugie uważa się, że czekolada zawiera wysoki poziom przeciwutleniaczy — i to dobrze. Niektóre badania sugerują, że czekolada może obniżyć poziom cholesterolu i zapobiec pogorszeniu się pamięci — to jeszcze lepsze. Ale czekolada zawiera też dużą liczbę kalorii — co oczywiście oznacza, że osoby, które chcą schudnąć lub utrzymać wagę, czekoladę powinny jeść tylko z umiarem.

Dla zdrowia

Czekolada cieszy się złą opinią ze względu na wysoką zawartość tłuszczu i cukru. Jej spożycie wzmaga trądzik, otyłość, wysokie ciśnienie krwi, chorobę wieńcową i cukrzycę. A jednak holenderski „Journal of Medicine” dla miłośników czekolady ma też dobre wieści. Autorzy wskazują, że kakao — kluczowy składnik czekolady — zawiera biologicznie aktywne związki fenolowe. Potencjał przeciwutleniający czekolady może mieć szereg korzyści zdrowotnych. Im wyższa zawartość kakao, np. w gorzkiej czekoladzie — tym więcej korzyści. Ciemna czekolada może



CAŁA PRAWDA O CZEKOLADZIE

KORZYŚCI ZE SPOŻYWANIA CZEKOLADY SĄ LICZNE: OD ZMNIEJSZANIA RYZYKA CHORÓB SERCA I UDARU MÓZGU PO WSPIERANIE FUNKCJI POZNAWCZYCH. ALE... CZEKOLADA MOŻE MIEĆ RÓWNIEŻ NEGATYWNE SKUTKI DLA ZDROWIA. JAKIE I JAK SIĘ PRZED NIMI STRZEC?

również zawierać mniej tłuszczu i cukru — ale czytamy etykiety.

Cholesterol

Jedno z badań sugeruje, że spożywanie czekolady może pomóc w obniżeniu poziomu lipoprotein o małej gęstości (LDL), znanego również jako „zły cholesterol”. Autorzy doszli do wniosku, że regularne spożywanie batoników czekoladowych zawierających sterole roślinne (PS) i flawanole kakaowe (CF) w ramach diety niskotłuszczowej może wspierać zdrowie układu sercowo-naczyniowego poprzez obniżenie poziomu cholesterolu i poprawę ciśnienia krwi.

Funkcje poznawcze

Naukowcy z Harvard Medical School zasugerowali, że picie dwóch filiżanek gorącej czekolady dziennie może pomóc w utrzymaniu zdrowego mózgu i zmniejszeniu pogorszenia pamięci u osób starszych. Naukowcy odkryli, że gorąca czekolada pomaga poprawić przepływ krwi do części móz-

gu, gdzie jest to potrzebne. — Ponieważ różne obszary mózgu potrzebują więcej energii do wykonania swoich zadań, potrzebują również większego przepływu krwi. Związek ten, zwany sprzężeniem nerwowo-naczyniowym, może odgrywać ważną rolę w chorobach takich jak choroba Alzheimera — uważa Farzaneh A. Sorond, główny autor badania.

Wyniki eksperymentu laboratoryjnego wykazały, że ekstrakt kakaowy zwany lavado może zmniejszać lub zapobiegać uszkodzeniom szlaków nerwowych u pacjentów z chorobą Alzheimera. Ekstrakt ten może pomóc w spowolnieniu objawów, takich jak pogorszenie funkcji poznawczych. Inne badanie sugeruje, że jedzenie czekolady przynajmniej raz w tygodniu może poprawić funkcje poznawcze.

Udary

Kanadyjscy naukowcy w badaniu, w którym wzięło udział 44 489 osób, odkryli, że ryzyko udaru mózgu u osób, które zjadły jedną porcję

czekolady dziennie, było o 22 procent mniejsze w porównaniu z osobami, które tego nie zrobiły. Ponadto w przypadku osób, które spożywały około dwóch uncji czekolady tygodniowo, ryzyko śmierci z powodu udaru było o 46 procent mniejsze.

W kolejnym badaniu monitorowano wpływ diety na długoterminowe zdrowie 25 tys. mężczyzn i kobiet. Wyniki sugerują, że spożywanie do 100 gramów czekolady dziennie może wiązać się z niższym ryzykiem chorób serca i udaru mózgu.

Wzrost i rozwój płodu

Jak wynika z badania zaprezentowanego Towarzystwa Medycyny Matczyno-Plodowej w Atlancie w stanie Georgia, spożywanie około 30 g czekolady dziennie w czasie ciąży może korzystnie wpłynąć na wzrost i rozwój płodu.

Dla sportowców

Czekolada może pomóc sportowcom pokonać większy dystans przy mniejszym zużyciu tlenu. Odkrycia opublikowa-

ne w The Journal of the International Society of Sports Nutrition sugerują, że odrobina ciemnej czekolady może zwiększyć dostępność tlenu podczas treningu fitness. Naukowcy badający rowerzystów biorących udział w jeździe na czas w Wielkiej Brytanii odkryli, że po zjedzeniu ciemnej czekolady kolarze zużywali mniej tlenu podczas jazdy na rowerze w umiarkowanym tempie, a także pokonywali większy dystans w dwuminutowej jeździe na czas na pełnym gazie. Naukowcy uważają, że sukcesem ciemnej czekolady w tym przypadku są zawarte w niej flawanole zwane epikatechinami, które wzmagają uwalnianie tlenu azotu w organizmie. Podobny efekt ma sok z buraków.

Jasna kontra ciemna

Producenci jasnej czekolady twierdzą, że jest zdrowsza, bo zawiera mleko, a to dostarcza białka i wapnia. Zwolennicy ciemnej czekolady wskazują na wyższą zawartość żelaza i przeciwutleniaczy w swoim produkcie.

Im ciemniejsza czekolada, tym większa zawartość kakao, a więc teoretycznie wyższy poziom przeciwutleniaczy będzie w ciemnej tabliczce. Jednakże składniki odżywcze dostępnych w handlu czekolad znacznie się różnią, w zależności od wybranej marki i rodzaju. Znów — lektura etykiet obowiązkowa!

Pod rozważę

Przyrost masy ciała: Niektóre badania sugerują, że spożycie czekolady jest powiązane z niższym wskaźnikiem masy ciała (BMI) i centralną zawartością tkanki tłuszczowej w organizmie. Jednak czekolada może mieć wysoką liczbę kalorii ze względu na zawartość cukru i tłuszczu. Każdy, kto stara się schudnąć lub utrzymać wagę, powinien ograniczyć spożycie czekolady i sprawdzić etykietę swojego ulubionego produktu.

Zawartość cukru: Wysoka zawartość cukru w większości czekolad może być również przyczyną próchnicy zębów.

Ryzyko migreny: U niektórych osób regularne spożywanie czekolady może powodować nasilenie migreny ze względu na zawartość tyraminy, histaminy i fenyloalaniny w kakao.

Zdrowie kości: Istnieją pewne dowody na to, że czekolada może powodować słabą strukturę kości i osteoporozę. Wyniki jednego z badań opublikowanych w The American Journal of Clinical Nutrition wykazały, że starsze kobiety, które codziennie spożywały czekoladę, miały mniejszą gęstość i siłę kości.

Podsumowując: jedzenie czekolady może wiązać się zarówno z korzyściami zdrowotnymi, jak i ryzykiem. Czyli jak zawsze — umiar jest kluczem do sukcesu...

Korzystałam z „Medical News Today”.

Choroby serca

Badania opublikowane w The BMJ [British Medical Journal] sugerują, że spożywanie czekolady może pomóc zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób serca o jedną trzecią. Na podstawie swoich obserwacji autorzy doszli do wniosku, że wyższe spożycie czekolady może wiązać się z niższym ryzykiem zaburzeń kardiometabolicznych.

WEEKENDOWY
REPERTUAR HELIOS
Centrum Handlowe Aura,
Olsztyn, al. Piłsudskiego 16

Piątek, 22 marca
BUDDA. DZIECIAK 98': 13:40,
15:45, 17:00, 19:00, 21:00
GDY RODZI SIĘ ZŁO / napisy:
21:15
COŚ W WODZIE / napisy: 19:15,
21:15
DIUNA: Część druga / dubbing:
12:10, 17:30
DIUNA: Część druga / napisy:
14:00, 16:30, 20:00, 21:00
ZA DUŻY NA BAJKI 2 / familijny
/ od 7 lat: 12:00, 14:15, 16:15,
18:30
KUNG FU PANDA 4 / familijny /
od 6 lat / dubbing: 11:30, 14:45,
15:30, 17:45
TYLKO NIE TY / napisy: 12:20,
20:00
BIAŁA ODWAGA: 13:30, 20:45
UROJENIE / napisy: 15:45, 20:50
SAMI SWOI. POCZĄTEK: 18:15
MEAN GIRLS / napisy: 16:45
MIŁOŚĆ BEZ OSTRZEŻENIA /
napisy: 13:15
BĘKART / napisy: 13:45
MOJA GWIAZDKA / familijny /
od 5 lat / dubbing: 10:15

Sobota, 23 marca
BUDDA. DZIECIAK 98': 13:15,
15:15, 17:00, 19:00, 21:00
GDY RODZI SIĘ ZŁO / napisy:
13:15, 18:15
COŚ W WODZIE / napisy: 11:15,
19:15, 21:15
DIUNA: Część druga / dubbing:
10:30, 12:30, 17:30

WEEKENDOWY
REPERTUAR
KINA AWANGARDA
W OLSZTYNIE

Piątek, 22 marca
Strefa interesów - prod. Wiel-
ka Brytania: godz. 17.45
Pokój nauczycielski - prod.
Niemcy: godz. 17.45
Miłość bez ostrzeżenia - prod.
USA: godz. 17.45
Bękart - prod. Dania: godz.
19.30
Anatomia upadku - prod. Fran-
cja: godz. 19.30
Biała odwaga - prod. Polska:
godz. 19.45

Sobota, 23 marca
Test na teściów - prod. Fran-
cja: godz. 14.00
Pianoforte - prod. Polska:
godz. 14.00
Tyle co nic - prod. Polska:
godz. 14.15
Strefa interesów - prod. Wiel-
ka Brytania: godz. 15.30
Miłość bez ostrzeżenia - prod.
USA: godz. 15.30
Pokój nauczycielski - prod.
Niemcy: godz. 16.00
Anatomia upadku - prod. Fran-
cja: godz. 17.15

DIUNA: Część druga / napisy:
14:00, 16:30, 20:00, 21:00
ZA DUŻY NA BAJKI 2 / familijny
/ od 7 lat: 10:10, 11:00, 12:00,
14:15, 16:15, 18:30
KUNG FU PANDA 4 / familijny /
od 6 lat / dubbing: 10:20, 12:30,
14:45, 15:50, 18:00
TYLKO NIE TY / napisy: 10:40,
17:15, 20:15
BIAŁA ODWAGA: 20:45
UROJENIE / napisy: 15:45, 20:30
SAMI SWOI. POCZĄTEK: 19:45
MEAN GIRLS / napisy: 16:45
MIŁOŚĆ BEZ OSTRZEŻENIA /
napisy: 11:30
BĘKART / napisy: 13:45

Niedziela, 24 marca
BUDDA. DZIECIAK 98': 10:00,
12:45, 14:30, 17:00, 19:00, 21:00
GDY RODZI SIĘ ZŁO / napisy:
13:15, 18:15
COŚ W WODZIE / napisy: 19:15, 21:15
DIUNA: Część druga / dubbing:
10:40, 12:30, 17:30
DIUNA: Część druga / napisy:
14:00, 16:30, 20:00, 21:00
ZA DUŻY NA BAJKI 2 / familijny
/ od 7 lat: 10:10, 11:15, 12:00, 14:15,
15:00, 18:30
KUNG FU PANDA 4 / familijny /
od 6 lat / dubbing: 10:20, 12:30,
14:45, 15:50, 18:00
TYLKO NIE TY / napisy: 11:00,
17:15, 20:15
BIAŁA ODWAGA: 13:30, 20:45
UROJENIE / napisy: 20:30
SAMI SWOI. POCZĄTEK: 19:45
MEAN GIRLS / napisy: 16:45
MIŁOŚĆ BEZ OSTRZEŻENIA /
napisy: 12:00
BĘKART / napisy: 15:30

Biała odwaga - prod. Polska:
godz. 17.30
Pamięć - prod. USA, Meksyk:
godz. 17.45
Bękart - prod. Dania: godz. 19.30
Lepsze jutro - prod. Włochy,
Francja: godz. 19.45
Strefa interesów - prod. Wiel-
ka Brytania: godz. 19.45

Niedziela, 24 marca
Test na teściów - prod. Fran-
cja: godz. 14.00
Pianoforte - prod. Polska:
godz. 14.00
Tyle co nic - prod. Polska:
godz. 14.15
Strefa interesów - prod. Wiel-
ka Brytania: godz. 15.30
Miłość bez ostrzeżenia - prod.
USA: godz. 15.30
Pokój nauczycielski - prod.
Niemcy: godz. 16.00
Anatomia upadku - prod. Fran-
cja: godz. 17.15
Biała odwaga - prod. Polska:
godz. 17.30
Pamięć - prod. USA, Meksyk:
godz. 17.45
Bękart - prod. Dania: godz. 19.30
Lepsze jutro - prod. Włochy,
Francja: godz. 19.45
Strefa interesów - prod. Wiel-
ka Brytania: godz. 19.45

22 MARCA

Elektron Show „Wiosna
zaczyna się w Olsztynie II”



Olsztyn
ElektronShow pod hasłem „Wiosna zaczyna się w Olsztynie II” jest to cykliczne wydarzenie, które daje możliwość poznania specjalności technikum, bazy dydaktycznej, zajęć rozwijających zainteresowania uczniów Elektronika. Ta wyjątkowa uroczystość o charakterze edukacyjno – sportowo – kulturalnym może być ciekawą formą celebrowania pierwszego dnia wiosny. Tego dnia odbędą się konkursy, pokazy oraz inne atrakcyjne przedsięwzięcia dla młodzieży.
Harmonogram wydarzenia:
— 10:00-10:30 - Uroczyste otwarcie
— 10:30-13:30 - Pokazy, konkursy, warsztaty i inne atrakcje
— 10:30-15:00 - Dzień Otwarty Elektronika
Godz. 10.00, ZSEiT, ul. Battycka 37a.

22 MARCA

Wernisaż wystawy Grupy
Plastycznej „Paleta”

Olsztyn
Wernisaż wystawy Grupy Plastycznej „Paleta” działającej w GOK w Dywitach oraz malarek z „Palety” VI Oddział SSK „Pojezierze” pt. „Relacje – 20 lat Palety”
Godz. 17.30, Galeria Stary Ratusz WBP, ul. Stare Miasto 33.

22 MARCA

Muzyka pod gwiazdami



Olsztyn
Muzyka elektroniczna to nie tylko masywne w swej strukturze sequencerowe rytmy, ale też wiele utworów lekkich i zwiewnych, pasujących znakomicie klimatem do początku astronomicznej wiosny. W el-muzyce spotkamy też sporo utworów, które swym klimatem sprawiają, że rozbiegane myśli ulatują i zaczynamy wyciszać się. Szczególnie dobrze działa to pod rozgwieżdżonym niebem planetarium. Delikatne dźwięki określane są jako ambient music. To stały składnik płyt wydawanych przez znanych muzyków, ale też swego rodzaju wizytówka niektórych z nich. Podczas około godzinnego spotkania przedstawię w krótkich setach fragmenty twórczości Kitaro, Gandalfa czy Deutera, ale też znanych wykonawców jak Jarre, Vangelis czy Schulze.
Godz. 18.00, Olsztyńskie Planetarium, Al. Piłsudskiego 38.

22 MARCA

Biuro Regionalne Polskiej Agencji Rozwoju Przedsiębiorczości w Olsztynie (BREO) zaprasza przedsiębiorców na warsztat pt.: „GOZ w praktyce - jak Twój biznes może skorzystać na wdrożeniu gospodarki obiegu zamkniętego”.

Agenda:
11:00-11:05 Otwarcie warsztatu
Agnieszka Stajszczak – p.o. Dyrektora, Biuro Regionalne PARP w Olsztynie
11:05-11:35 Wsparcie transformacji firm w kierunku Gospodarki Obiegu Zamkniętego
Małgorzata Wójcik – Starszy Specjalista, Biuro Regionalne PARP w Olsztynie
11:35-11:45 Źródła finansowania szkoleń z Gospodarki Obiegu Zamkniętego dla MŚP
Olga Kielczykowska- Dyrektor ds. sprzedaży – Inspire Consulting sp. z o.o. Operator Środków dla MŚP w woj. warmińsko-mazurskim.
11:45-12:00 Przerwa kawowa
12:00- 14:30 Część warsztatowa
Marianna Rytlewska, Karolina Niedziółka - INNOWO The Institute of Innovation and Responsible Development
14:30-15:00 Networking
Godz. 11.00, Warmińsko-Mazurska Agencja Rozwoju Regionalnego, plac Generała Józefa Bema 3.

22 MARCA

Koncert Małach/Rufuz

Olsztyn
Usłyszycie największe hity zarówno ze wspólnych jak i solowych projektów. Przede wszystkim jednak najważniejszym punktem koncertu będą najnowsze kawałki, zagrane specjalnie dla Was na żywo!
Godz. 19.30, Scena Zgrzyt, ul. Nowowiejskiego 15.

22 MARCA

Czerwone Gitary -
Platynowy koncert na BIS



Olsztyn
Platynowy koncert jest podsumowaniem 55 letniej działalności Zespołu. Wbliisko 2 godzinnym programie, usłyszycie Państwo największe przeboje z początkowego okresu działalności Grupy, nowe propozycje Zespołu i zobaczycie historię zespołu w przekazie multimedialnym.
Od parunastu lat CZERWONE GITARY tworzą: Jerzy Skrzypczyk - perkusja, śpiew, Mieczysław Wądołowski, - gitara akustyczna, śpiew, Dariusz Olszewski - gitara solowa, śpiew oraz Arkadiusz Wiśniewski (gitara basowa, śpiew, aranżacje).
Godz. 19.00, Auditorium Maximum Olsztyn, al. Wojska Polskiego 13.

22 MARCA

„Nie smućcie się.
Ja zawsze będę przy was”

Olsztyn
Wieś Gietrzwałd na Warmii, między 27 czerwca a 16 września 1877 roku. W tym czasie mają tu miejsce objawienia maryjne, jedne z dwunastu zaakceptowanych przez Watykan. Wizjonerkami są dwunastoletnia Barbara Samulowska i rok starsza Justyna Szafrzyńska. Na prośbę ukazującej się postaci (która zwraca się do nich w gwarze warmińskiej) obie wstępują do zakonu Szarytek. Barbara została w zakonie aż do śmierci, Justyna w wieku trzydziestu trzech lat potajemnie go opuściła, aby rozpocząć nowe życie. Niebawem rozpoczął się proces beatyfikacji Barbary, tymczasem życiorys Justyny pozostaje pełen niedopowiedzeń. Wiktor Rubin i Jolanta Janiczak podążając za swoimi bohaterkami pytają, czy religia jest źródłem radości czy opresji, o to, jak trudno jest udźwignąć ciężar cudu.
Godz. 19.00, Teatr im. Stefana Jaracza, ul. 1 Maja 4.

23 MARCA

Spacer z Muzeum
Nowoczesności: tropem
najstynniejszego
olsztyńskiego

Olsztyn
Mord, samobójstwo i proces, czyli wycieczka z Rafałem Bętkowskim po miejscach związanych z najstynniejszym olsztyńskim skandalem XX wieku, głośną sprawą majora von Schoenebecka. Czas trwania: ok. 4 godz.
Godz. 11.00, Start: Muzeum Nowoczesności, ul. Knosały 3b.

PIĄTEK-NIEDZIELA 22-24.03.2024 | GAZETA OLSZTYŃSKA.PL | ROZRYWKA | 18

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33, utworzą rozwiązanie - przysłowie:

POZIOMO: 1) bejsbolista z kijem; 2) część sztuki teatralnej, baletu, opery; 3) chatka; 4) wysoki, strzelasty pomnik, słup; 5) miasto w Szwecji, na wyspie; 6) Lidingo; 6) barwa, odcień; 7) wypływa na nie rybak; 8) moczary, grzęzawisko; 9) bez ojca i matki; 10) objedzony, najedzony; 11) Charles, pisarz angielski "Dawid Copperfield"; 12) James, autor powieści "Król i szczyrów" "Shogun"; 13) koneser dobrej kuchni; 14) przeszysza strażalą zakochanych; 15) substancja w bombach zapalających; 16) niewierzący; 17) zabytkowy pojazd; 18) obóz zwolenników Józefa Piłsudskiego; 19) Tokarczuk, pisarka; 20) miasto w środkowej Holandii; 21) angielska jałowcówka; 22) Konrad, były długoletni kanclerz Niemiec; 23) słoń morski; 24) drugie względem powierzchni jezioro Mjanmy; 25) mieszkanka wyspy Uznam; 26) niższy, hiszpański tytuł szlachecki; 27) górska pochłyłość; 28)

kolczasty krzew owocowy; 29) sędzia z pistoletem na stadionie; 30) miasto z siedzibą MKOl; 31) chodząca encyklopedia, polihistor; 32) ryją na buchtowskiu; 33) miejski pojazd szynowy; 34) matura; 35) faraon, następca Tutanchamona; 36) utrzymuje statek w miejscu; 37) Indianin z Andów; 38) romagnolo, rasa psów na trufle; 39) "ojciec Turków"; 40) miarowy odgłos zegara

PIONOWO: 1) piecowa komora; 2) kompresy; 15) słynny wodospad w Ameryce Północnej; 16) sumeryjska bogini stworzenia; 22) ścięgo podatne na konizje; 27) sprzęt ciężarowca; 41) zimą na stawie; 42) "nóżka" stokrotki; 43) wirka, zadra w palcu; 44) miasto i port na Sycylii; 45) Jose Maria, były premier Hiszpanii; 46) sumeryjska bogini pierwotnych słonych

wód; 47) Galaxy, marka smartfonów i tabletów; 48) łup wojenny, trofeum; 49) kolonizator, kolonista; 50) opuścić swoją ojczyznę; 51) świetnie na niebie – to zorza; 52) część telewizora; 53) miasto w Kazachstanie nad rzeką Ilek; 54) siedziba władz Wenecji Julijskiej; 55) system nadawania koloru w telewizji, nie PAL; 56) placówka dyplomatyczna; 57) nadzór, opieka prawna; 58) choroba z dusznościami; 59) mała Teresa; 60) wieża meczetu; 61) bajkowy chłopiec z drewna; 62) staropolska mocna wódka; 63) wisi w tazonie; 64) forma protestu; 65) kraj "trzech koron"; 66) specjalista od DNA; 67) osadnik na nowych terenach; 68) nieprzyzwoite, utworzy, sceny, motywy; 69) zarodek; 70) Orlando Bloom we Władcy pierścieni; 71) imię Alzheimera; 72) przygotować absolwentów do pracy

268

269270

GO

#rzetelnaGO

RZETELNE
DZIENNIKARSTWOJESTEŚMY
ZORIENTOWANI
NA REGION!1886 ^{130 LAT} 2024

BĄDŹ

NA BIEŻĄCO!

KONSTAL PRODUCENT

**GARAŻE blaszane
BRAMY garażowe
KOJCE dla psów**

Najniższe **CENY**
Różne wymiary
Transport cały kraj
Montaż **GRATIS**
Dogodne **RATY**

89-650-30-43 85-733-60-26
29-642-34-61 55-621-23-38
512-853-323
www.konstal-garaze.pl

184240tr-a-M

ZWIERZĘTA

sprzedam

SPRZEDAM amura, karpia i tołpygę - do dalszej hodowli. Borynia 18, gm. Pieniężno, 669-483-895.

NIERUCHOMOŚCI

sprzedam

!!! Sprzedam działkę nad jeziorem Karw, gmina Mrągowo z własną linią brzegową z rozpoczętą budową domu, tel. 509-489-027

WWW.DOMKIANGIELSKIE.PL
503-103-703

do wynajęcia

POKÓJ do wynajęcia umeblowany, 666-941-492

TURYSTYKA

WCZASY DLA SENIORA - Stegna - 8 dni - maj od 1099zł/os., czerwiec od 1399zł/os., lipiec od 1349zł/os., sierpień od 1349zł/os., wrzesień od 1199zł/os., (55) 247-60-30, 534-244-044. www.owcubex.pl, (55) 247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL

WCZASY DLA SENIORA - Krynica Morska - 8 dni, marzec od 999zł/os., kwiecień od 1099zł/os., maj od 1249zł/os., czerwiec od 1649zł/os. i inne www.owjantar.pl, (55) 247-60-30, 534-244-044, www.owcubex.pl, (55) 247-83-47. WWW.WCZASY-SENIOR.PL

AUTO-MOTO

kupię

SKUP AUT!!! NAJWYŻSZA
CENA TEL. 730 750 266

PRACA

dam pracę

FIRMA MP Group z siedzibą w Barczewie, ul. Prosta 6 poszukuje pracowników na stanowisko ślusarza /spawacza/ monterą zabudów samochodowych. Praca jednozmianowa od poniedziałku do piątku godz. 7-15. Atrakcyjne wynagrodzenie. Umowa o pracę. 609-515-253

USŁUGI

budowa | remont

REMONTY, 664-493-138

REMONTY, 696-356-857

USŁUGI REMONTOWO-WYKOŃCZENIOWE, 508-813-761

ZDROWIE I URODA

GINEKOLOG, 790310034.

ROLNICTWO

zwierzęta hodowlane

KURY młode nioski, od hodowcy, szczepione, dowóz, TANIO, 502-031-298

KURY młode nioski, od hodowcy, szczepione, dowóz, TANIO, 502-031-298

SKUP bydła rzeźne i eksportowe, 451-521-555

maszyny rolnicze

SPRZEDAM ciągnik Władimirec z narzędziami. Tel. 692-962-719

Msza Święta
za Dusze Zmarłych

Dr inż. **Kazimiery
Sierakowskiej**

w 34 rocznicę śmierci

i Płk. mgr. **Władysława
Sierakowskiego**

w 15 rocznicę śmierci

zostanie odprawiona w Niedzielę Palmową
(24 marca 2024 r.) o godz. 10.00
w Kościele Garnizonowym w Olsztynie,
przy ul. Marii Konopnickiej.

O czym zawiadamia Syn z rodziną

446240pb1-a-M

Wyrazy głębokiego współczucia

Jerzemu Przybyłowskiemu
i jego najbliższymi
z powodu śmierci

Mamy

składają koleżanki i koledzy
ze Służby Technicznej Michelin Polska Sp. z o.o.

465240pb1-a-M

SACRUM

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

ANDRZEJ DĄBROWSKI
Olsztyn, ul. Limanowskiego 18/2
89 67 77 100, kom. 530 308 308

GODNIE - SOLIDNIE - Z SZACUNKIEM

Całodobowy przewóz zmarłych

3205200pb1-d-M

AR KA **USŁUGI POGRZEBOWE**

ARKA
Elżbieta Michałowska Anna Michałowska

OLSZTYN (Zatorze), ul. M. Zientary-Malewskiej 2A
89 534 72 42, 605 635 908

OLSZTYN (Jaroty), ul. Herberta 16/24
(wejście od Wilczyńskiego, naprzeciw „Medyka”)
89 526 66 01, 605 665 909

www.arkaolsztyn.pl

Całodobowy przewóz zmarłych

6146190pb1-i-M

ARKADIA
Olsztyn, ul. Jagiellońska 52/85

tel. 89 526 67 53, 665 175 125
całodobowe przewozy zmarłych

www.zuparkadia.olsztyn.pl

Gwarantujemy godną
i kulturalną posługę

1039230pb1-c-P

pozegnania.net
Wyraź swój żal i zapal
wirtualną świeczkę

GAZETA OLSZTYŃSKA

380-314190pb1-b-M

NEKROLOGI (wymagany akt zgonu). Terminy przyjęć*:

- na poniedziałek – do piątku do godz. 15.00
- na wtorek, środę, czwartek, piątek – dnia poprzedniego w godz. 7.00-15.00

*Dotyczy Biura Ogłoszeń w Olsztynie, plac Józefa Bema 5

KONDOLENCJE
(wymagany dowód osobisty osoby nadającej) ukazują się w ciągu trzech dni od chwili nadania

WWW.POZEGNANIA.NET

Biuro Ogłoszeń, **OLSZTYN**
plac Józefa Bema 5, tel. 514-800-517
czynne w godz. 7.00-15.00
soboty – nieczynne
b.ogloszen@gazetaolsztynska.pl

Biuro Ogłoszeń, **ELBLĄG**
ul. Rybacka 35
tel. 55-236-18-02
pon.-pt. godz. 8.00-16.00.

289190pb1-C-380-M

NAJTRUDNIEJSZE IGRZYSKA OD 68 LAT!



Za cztery miesiące Letnie Igrzyska Olimpijskie w Paryżu. Kto wie, być może będą najtrudniejszymi w historii polskiego sportu od blisko siedmiu dekad, od IO w Australii, w Melbourne w 1956 roku. Wtedy zdobyliśmy 9 medali. Później zawsze było sporo więcej. Teraz o medale może być najtrudniej od czasów „olimpiady” na Antypodach (piszę „olimpiada”, bo oryginalnie nie było to określenie na zawody sportowe, ale, uwaga, na czas między nimi!).

Przed trzema laty na igrzyskach w Tokio – przypomnę, że ze względu

na pandemię COVID-19 były one opóźnione o rok, stąd odstęp trzyletni, a nie czteroletni – zdobyliśmy 14 medali, w tym 4 złote. Teraz specjaliści zajmujący się takimi symulacjami (z firmy Gracenote) przewidują 11 medali. Co gorsza jednak, przed japońskimi Igrzyskami ci sami analitycy dawali nam... 18 krążków – a było o 4 mniej. Takie przeszacowanie zdarza się dość często. Skoro tak, czy oznacza to, że zamiast planowanych 11 będziemy mieć we Francji poniżej 10?

W tej symulacji wyników i wirtualnej klasyfikacji tego, co stanie się podczas IO 2024, prowadzi USA przed Chinami, a więc identycznie, jak to było w Japonii w 2021 roku. Z krajów europejskich najwyższą jest Wielka Brytania – na miejscu trzecim,



która wyprzedza Japonię. Z krajów UE najlepsza jest Francja – na miejscu piątym. Dopiero ósme są Niemcy.

Prognozy oparto o wyniki uzyskiwane przez poszczególne reprezentacje na mistrzostwach świata w latach 2021-2024.

W Tokio 2020 (w praktyce: 2021) siłą napędową polskiej reprezentacji byli lekkoatleci: dostarczyli nam aż 9 z 14 medali, tym aż 4 złote: młociarzy Anity Włodarczyk i Wojciecha Nowickiego i niebranne wcześniej w ogóle pod uwagę chodzącego Dawida

Tomali i sztafety mieszanej 4 x 400 metrów. Natomiast srebrne stały się łupem Marii Andrejczyk w rzucie oszczepem i sztafety kobiet 4 x 400 metrów. Natomiast brązowe wywalczyli: Malwina Kopron wrzucie młotem, Paweł Fajdek – też w młocie,

Patryk Dobek w biegu na 800 metrów.

Teraz prognozy dla lekkoatletów są dużo skromniejsze, bo mają to być tylko 3 (!) medale i wszystkie zdobyte w rzucie młotem. Złoto zarezerwowane jest dla Nowickiego, a medale brązowe dla Pawła Fajdka i Anity Włodarczyk. Tuż za podium ma znaleźć się Natalia Kaczmarek – czwarte miejsce na 400 metrów. Natomiast miejsca szóste mają wywalczyć Adrianna Sułek-Schubert w siedmioboju i Ewa Swoboda w biegu na 100 metrów. Największy regres ma nastąpić w sztafecie mieszanej 4 x 400 metrów, gdzie z pierwszego miejsca na podium mamy spaść na miejsce szóste.

To oczywiście tylko (aż?) prognozy. Miejmy nadzieję, że rzeczywista liczba medali będzie większa.

RYSZARD CZARNECKI

REKLAMA

LOKAL DO WYNAJĘCIA

POD DZIAŁALNOŚĆ GASTRONOMICZNĄ (BAR, BUFET) LUB NA INNE CELE

Do dyspozycji

ponad 160 m²

- kuchnia/zaplecze
46,16 m²
- sala/jadalnia
110,69 m²
- toaleta
9,77 m²

Olsztyn
ul. Tracka 5
(budynek „Gazety Olsztyńskiej”)

2500 zł brutto
za miesiąc

514 800 893

CZEKAMY NA WŁOCHÓW W FINALE

SIATKÓWKA Jastrzębski Węgiel, po wygranej u siebie 3:0, w środę (20 marca) na wyjeździe pokonał turecki Ziraat Bank Ankara 3:2 (34:32, 27:25, 16:25, 21:25, 15:7) w rewanżowym meczu półfinału Ligi Mistrzów i awansował do wielkiego finału.

Ziraat Bank Ankara
– **Jastrzębski Węgiel 2:3**
(32:34, 25:27, 25:16, 25:21, 7:15)

Pierwsze spotkanie u siebie mistrzowie Polski wygrali zaskakująco pewnie 3:0 (25:13, 25:18, 30:28). W składzie gości zabrakło wtedy reprezentacyjnego amerykańskiego przyjmującego Matthew Andersona, która wraca po kontuzji. Gwiazdor Ziraatu wyszedł w rewanżu w pierwszej szóstce i był jednym z najlepszych w swoim zespole. Pierwszy set był długi i bardzo wyrównany. Żadna z drużyn nie potrafiła

osiągnąć przewagi większej niż dwa punkty. Graną „na przewagi” końcówkę publiczność w hali oglądała na stojąco. Szansę na skończenie partii miały obie ekipy, emocje przerwał atakiem Tomasz Fornal, finalizując długą akcję. Druga partia była podobnie wyrównana, przyniosła prawdziwą „wymianę ciosów”, ale też sporo błędów z obu stron siatki. Kiedy gospodarze prowadzili 24:22, wydawało się, że są blisko wyrównania. Ostatnie słowo należało ponownie do mistrzów Polski. Jastrzębianie wyrównali, nie wykorzystali pierwszej

piłki setowej, ale później „asa” posłał Norbert Hubert, w ataku pomylił się zawodnik Ziraatu Wouter Ter Maat i goście mogli się cieszyć z drugiego z rzędu awansu do finału. Kiedy emocje opadły, trenerzy obu ekip do dalszej fazy meczu desygnowali rezerwy. Turcy dość łatwo doprowadzili do tie-breaka. Niespodziewanie goście rozstrzygnęli go bardzo przekonująco na swoją korzyść. Prowadzili od początku. Kiedy w ostatniej akcji w aut posłał piłkę Luciano Vicetin, jastrzębianie zaprezentowali na parkiecie radosny taniec.

W polskiej drużynie zagrał m.in. 45-letni rozgrywający Jarosław Macionczyk, który pod koniec stycznia wznowił po kilkumiesięcznej przerwie karierę, zakończoną w pierwszoligowym BBTS Bielsko-Biała. Został zatrudniony w związku z kłopotami zdrowotnymi Edvinsa Skrudersa, zmiennika podstawowego rozgrywającego Benjamina Toniutiego. Francuz z kolei stanie przed szansą wygrania LM z drugim polskim zespołem, kędzierzyńską Zaką. Rok temu jastrzębianie dotarli do finału tych roz-

grywek, którzy w Turynie przegrali z Grupą Azoty Zaksą Kędzierzyn-Koźle 2:3. W półfinale poprzedniej edycji LM ekipa Mendezesa okazała się lepsza od innej tureckiej drużyny – Halkbanku Ankara (3:1 na wyjeździe, 2:3 u siebie). Mistrz Turcji w fazie grupowej obecnych rozgrywek nie przegrał meczu w rywalizacji z Zaką, Olympiakosem Pireus i belgijskim Knack Roeselare. W ćwierćfinale drużyna z Ankary jednak dopiero po „złotym secie” wyeliminowała hiszpański Guaguas Las Palmas (3:1 na wyjeździe, 0:3 i 15-7 u siebie).



Siatkarze Jastrzębskiego Węgla, podobnie jak przed rokiem, zagrają w finale Ligi Mistrzów

Jastrzębianie w półfinale LM grają trzeci raz z rzędu, a piąty w historii. Drugą parę półfinałową tworzą włoskie zespoły Itas Trentino i Cucine Lube Civitanova. Pierwsze starcie wygrał u siebie Itas 3:1.

Finał zostanie rozegrany 5 maja w Turcji, ale jeszcze nie ustalono, w jakim mieście. **ŹRÓDŁO: PAP**

TRZECIOLIGOWCY GRAJĄ DALEJ

PIŁKA NOŻNA Broniąca tytułu Concordia Elbląg oraz GKS Wiekielec uzupełniły stawkę ćwierćfinalistów Bank Spółdzielczy w Szczytnie Wojewódzkiego Pucharu Polski.

Mamry Giżycko
– **GKS Wiekielec 0:3 (0:0)**
0:1 – Typa (53 samobójcza),
0:2 – Sobociński (55), **0:3** – Jackowski (60)

MKS Działdowo
– **Concordia Elbląg 0:1 (0:0)**
0:1 – Jakubowski (88)

Trzecioligowcy zameldowali się w najlepszej ósemce rozgrywek pucharowych, choć nasi reprezentanci w makroregionalnych rozgrywkach na pewno inaczej wyobrażali sobie spotkania z zespołami forBet IV ligi i okręgów. GKS Wiekielec wygrał 3:0 z Mamrami Giżycko. Czwartoli-

gowego rywala udało się napocząć kilka minut po przerwie po nieudanej interwencji Błażeja Typy, który skierował do własnej bramki piłkę odbitą od słupka po strzale Łotysza Raivisa Kirsa. Następnie w odstępie kilku minut trafienia na swoim koncie zapisali Maddox Sobociński i Mateusz Jackowski. – W drugiej połowie przyspieszyliśmy grę, szybko rozstrzygnęliśmy mecz i mimo zmian

kontrolowaliśmy sytuację. Zrobiliśmy robotę, ale mam niedosyt i materiał do pracy jest solidny – mówił na gorąco po meczu Damian Jarzembowski, trener GKS Wiekielec. – Za pierwszą połowę było mi wstyd. Po kilku zawodnikach widziałem, że poczuli się zbyt pewnie po sobotnim zwycięstwie i graliśmy trochę panów piłkarzy. Tak nie można. W każdym meczu trzeba zachować koncentrację i być

najlepszą wersją siebie, a tego u większości nie wiedziałem i powiedziałem o tym w szatni. Rywalizację Concordii w MKS Działdowo rozstrzygnęła bramka strzelona w samej końcówce. Awans obrońcy tytułu zapewnił rezerwowi w tym spotkaniu Piotr Jakubowski, oddając celny strzał głową po dośrodkowaniu z rzutu wolnego w 88 minucie. Gospodarze mieli jeszcze piłkę meczową, która

mogła dać im gola i dogrywkę, ale na wysokości stanął 17-letni Adrian Jasieniecki, bramkarz „Stoników”. Concordia rozpoczęła mecz w składzie mocno odbiegającym od tego z ostatnich ligowych meczów, ale po przerwie trener Mateusz Sobieraj zaczął wpuszczać na boisko bardziej doświadczonych graczy i ostatecznie mecz udało się rozstrzygnąć spotkanie w regulaminowym czasie. **ŁSZ**

Handlowa
Niedziela

24 MARCA
w godz. 9⁰⁰-15⁰⁰

gracja

* Wycięty z gazety kupon rabatowy ważny tylko w niedzielę, 24 marca 2024 r.

Z tym ogłoszeniem kupisz BEZ MARŻY!*

NAJWIĘKSZA HURTOWNIA ODZIEŻY W OLSZTYNIE
ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89 534 63 52

www.gracjaolsztyn.pl

KWW CZESŁAWA JERZEGO MAŁKOWSKIEGO

1

Krzysztof GRABOWSKI

Kandydat do Rady Miasta

OKRĘG 3 LISTA 10

Materiał wyborczy zlecony i opłacony przez KWW CZESŁAWA JERZEGO MAŁKOWSKIEGO

Największa Hurtownia Odzieży w Olsztynie

Olsztyn, ul. Wyszyńskiego 7
tel. 89 534 63 52
www.gracjaolsztyn.pl

gracja

Z tym kuponem kupisz bez marży*
Oferta ważna do 6 kwietnia 2024 r.

Hurtownia wprowadziła na stałe **sprzedaż detaliczną**

Serdecznie zapraszamy
• pon.-pt. 9.00-17.00
• sob. 9.00-15.00

* Do zakupu bez marży uprawniona tylko kupon z papierowego wydania gazety.

WIDOKI NA PRZYSZŁOŚĆ SĄ NIECIEKAWE

PIŁKA NOŻNA Stomil Olsztyn znalazł się w fatalnej sytuacji. Olsztynianie przegrali wiosną cztery spotkania z rzędu i znajdują się w strefie spadkowej II ligi. Teraz Biało-Niebieskich czeka trudny wyjazd do lidera – KKS-u 1925 Kalisz.

W grudniu 2023 roku zarząd Stomilu Olsztyn zwolnił z posady pierwszego trenera Janusza Bucholca. Zespół znajdował się wtedy nad kreską z delikatną przewagą punktową nad zespołami ze strefy spadkowej. Nowym trenerem został Bartosz Tarachulski, który nieśmiało wspominał o walce o baraż, ale pod warunkiem szybkiego zapewnienia sobie utrzymania. Piłkarskie realia zweryfikowały plany Stomilu Olsztyn i zespół walczy o utrzymanie się w II lidze z czwartym trenerem na pokładzie.

Działacze Stomilu Olsztyn przed sezonem mówili otwarcie o walce o awans do I ligi, o czym bardzo często przypominają kibice w mediach społecznościowych. Do tych zarzutów w tygodniu odniósł się Michał Żukowski, większościowy udziałowiec Stomilu Olsztyn SA, odpisując jednemu z fanów na portalu X.

– Bądźmy poważni – czytamy we wpisie. – Przecież boisko, jak w zeszłym sezonie, zweryfikowało, o co gramy. Graliśmy o utrzymanie, byliśmy milimetry od awansu. Mówienie wtedy ludziom, którzy



W rundzie jesiennej Stomil z KKS-em 1925 Kalisz przegrał 0:3

byli tak blisko, że mamy walczyć o 14. miejsce, byłoby po prostu nieuczciwe. A my chcemy być uczciwi wobec siebie i innych. Tak jak uczciwe jest teraz mówienie, że te 24 mecze pokazały, że niestety musimy dać z siebie maxa, aby utrzymać ligę.

Do końca sezonu zostało dziesięć spotkań i w każdym Stomil musi zagrać zdecydowanie lepiej niż

w ostatnich pięciu spotkaniach w 2024 roku, w których zdobył łącznie jeden punkt. W ostatnim spotkaniu z Chojniczanką Chojnice zespół prowadził Grzegorz Lech, który miał być opcją tymczasową, ale poprowadzi zespół także w spotkaniu z KKS-em 1925 Kalisz.

– Przepracowaliśmy ze sztabem tych kilka dni, żeby jak najlepiej przygo-

tować zespół do potyczki z Chojnicami. Liczyliśmy bardzo na trzy punkty i na przełamanie, zawodnicy byli dobrze nastawieni i przygotowani, natomiast nie wykorzystaliśmy swoich sytuacji i musimy ich szukać w kolejnych spotkaniach. Trzeba wierzyć w drużynę. Nie z takich opresji Stomil wychodził. Trzeba brać presję na klatę, bo Stomil to jest duża

marka, jeśli chodzi o poziom centralny w Polsce, i walczyć o to, by klub dalej funkcjonował na poziomie centralnym – powiedział Grzegorz Lech.

Niepokojąca jest też sytuacja kadra zespołu. Wśrodku tygodnia z zespołem musieli trenować piłkarze rezerw, bo brakowało zawodników do treningu. Po pauzie za żółte kartki wraca kapitan zespołu Karol Żwir. Zapewne nie będzie dostępny napastnik Stomilu Dawid Retlewski, który nie mógł już grać w Chojnicach. W Siedlcach urazu doznał Bartosz Waleńcik. Środkowy obrońca jest po pierwszych badaniach, które wykazały uszkodzenie więzadeł stawu skokowego. Przerwa potrwa od 5 do 7 tygodni.

KKS 1925 Kalisz to aktualny lider II ligi. Zespół jeszcze w zeszłym sezonie prowadził Bartosz Tarachulski, który tydzień temu pożegnał się z pracą w Olsztynie. W drużynie lidera gra były piłkarz Stomilu Hubert Sobol. Zawodnik treningi zaczynał w DKS-ie Dobrze Miasto, a aktualnie jest liderem klasyfikacji króla strzelców – strzelił w tym sezonie już 17 goli, z czego dwa w rundzie jesiennej w Olsztynie. Wówczas Stomil przegrał 0:3.

Spotkania w Kaliszu rozpocznie się w sobotę o godz. 14:30. Mecz będzie można obejrzeć na żywo na sport.tvp.pl.

EM

• **Mecze 25. kolejki:** Skra Częstochowa – Chojniczanka, Pogoń Siedlce – Olimpia Elbląg, Sandecja Nowy Sącz – ŁKS II Łódź, Olimpia Grudziądz – Radunia Stężyca, Hutnik Kraków – Stal Stalowa Wola, Polonia Bytom – Wisła Puławy.

PO 24 KOLEJKACH

1. Kalisz	43	38:22
2. Kotwica	42	46:32
3. Pogoń	41	41:33
4. Chojniczanka	37	32:29
5. Radunia	36	31:29
6. Stal	35	27:28
7. Hutnik	34	33:31
8. ŁKS II	33	36:33
9. Zagłębie	33	36:34
10. Olimpia	33	30:31
11. Lech	33	29:36
12. Skra	32	29:26
13. Polonia	30	31:34
14. Jastrzębie	27	27:33
15. Wisła	26	34:38
16. Sandecja	24	26:37
17. Stomil	24	21:32
18. Grudziądz	22	24:33

Gazeta Olsztyńska zawsze pod ręką. Zaprenumeruj e-wydanie: kupgazete.pl

KOLEJNE WYZWANIE IGI ŚWIĄTEK

TENIS Iga Świątek będzie w Miami walczyć o zdobycie tak zwanego Sunshine Double, czyli zwycięstwa w dwóch turniejach WTA 1000 – w Indian Wells oraz na Florydzie.

22-letnia Świątek już należy do elitarnego grona tworzącego Sunshine Double Club – jako najmłodsza w historii wygrała obie imprezy w Stanach Zjednoczonych w 2022 roku. Po tym, jak pewnie triumfowała w Indian Wells, w finale pokonując, podobnie jak dwa lata temu, Greczynkę Marię Sakkari, nie sposób nie stawiać jej w roli faworytki również w Miami.

– Uważam, że nie powinniśmy o tym rozmawiać. Zrobię wszystko jak zwykle, krok po kroku, nie

muszę już teraz myśleć o zdobyciu trofeum, ponieważ nawet jeszcze tutaj nie trenowałam – tonowała emocje Świątek podczas konferencji prasowej.

O tym, jak trudnym wyzwaniem jest zdobycie „Sunshine Double” świadczy fakt, że oprócz czterech przypadków z kobiecego tour wśród mężczyzn sześć razy się zdarzyło, że imprezy w Kalifornii i na Florydzie miały tego samego zwycięzcę. Tylko trzem osobom udało się tego dokonać więcej niż raz – z kobiet Niemce Steffi Graf, a z mężczyzn Szwajcarowi



Czy Iga Świątek ponownie triumfuje na kortach w Miami?

Rogeroowi Federerowi oraz Serbowi Novakowi Djokovicowi.

Dla porównania, na czele istniejącego w obecnej formie od 1975 roku rankingu światowego było do tej pory 29 tenisistek, a 56 różnych zawodniczek triumfowało w tym czasie w turniejach Wielkiego Szlema.

– Oczywiście byłoby to spełnienie marzeń, ale to nie jest łatwe zadanie. Dwa lata temu czułam, jakbym osiągnęła więcej, niż powinienam. Tym razem zrobię wszystko jak zwykle. Mam jeszcze wiele meczów do rozegrania – podkreśliła liderka światowego zestawienia.

Świątek zwróciła uwagę, że jest zupełnie inną zawodniczką, niż dwa lata temu. Wówczas przystępowała do imprez w Indian Wells i Miami jako czwarta rakietka świata. Teraz jest na czele listy WTA już 95 tygodni.

– Wiele się nauczyłam i wiele udowodniłam. To był główny cel dwa lata temu, aby udowodnić wszystkim, że jestem na właściwym miejscu. Teraz nie czuję presji, żeby to zrobić, czuję, że w pewnym sensie już wykonałam swoją pracę – powiedziała najwyżej rozstawiona w Mia-

mi raszynianka, która w pierwszej rundzie miała „wolny los”.

– Czuję się spokojniejsza, jestem we właściwym miejscu i wykonuję świetną robotę – podkreśliła Polka.

Rywalizację w Miami Świątek rozpocznie od meczu drugiej rundy z Camilą Giorgi, która w pierwszym spotkaniu pokonała inną reprezentantkę Polski – Magdalenę Fręch 6:4, 6:2. Pojedynek Świątek z Włoszką zaplanowano na piątek (22 marca, godz. 16 czasu polskiego).

ŹRÓDŁO: PAP

NIE MA JUŻ MIEJSCA NA BŁĘDY

SIATKÓWKA\\\\ Przed AZS-em Olsztyn najważniejsze mecze tegorocznego sezonu PlusLigi, których stawką będzie utrzymanie miejsca gwarantującego grę w fazie play-off. W niedzielę podopieczni trenera Javiera Webera podejmą na wyjeździe Bogdanę LUK Lublin.

Indykpol AZS Olsztyn na przestrzeni trwającego sezonu PlusLigi mierzy się z wieloma problemami. Droga olsztynian wiedzie przez kłopoty zdrowotne kapitana Nicolasa Szerszenia oraz bardzo nieregularną grę całego zespołu. Siatkarze „Zielonej Armii” zaliczyli ostatnio dwie porażki z niżej notowanymi drużynami z Lubina i Lwowa, które utrudniły im cel, jakim jest pozostanie w pierwszej „ósemce”. Tym bardziej że czahające za plecami ZAKSA, Skra i Stal również chcą znaleźć się w gronie ćwierćfinałów. Azetesiacy mają jednak wszystko w swoich rękach, aczkolwiek nadchodzący terminarz wygląda na bardzo wymagający. Do pierwszego starcia z trudnym rywalem dojdzie już w niedzielę (24 marca). W hali „Globus” im. Tomasza Wójtowicza AZS zmierzy się z rewelacją tegorocznego sezonu PlusLigi i półfinalistą TAURON Pucharu Polski: Bogdaną LUK Lublin.

Lublinianie notują swój najlepszy sezon od momentu wejścia do ekstraklasy w 2021 roku. Prowadzona przez Massimo Bottiego ekipa zajmuje aktualnie 6. pozycję w tabeli (47 punktów), mając na koncie 16 zwycięstw i 10 porażek. Nie jest to zespół grający idealnie, ma również pewne



Facebook/Indykpol AZS Olsztyn

Miejmy nadzieję, że po meczu z LUK Lublin olsztynianie podniosą ręce do góry w geście zwycięstwa

wahania formy, lecz trzeba przyznać, że wokół LUK-u dzieje się więcej dobrego niż złego. W przypadku ekipy z Lubelszczyzny trzeba wspomnieć o świetnych zaprezentowaniu się w ćwierćfinale Pucharu Polski, gdzie stawiany w roli underdoga zespół pokonał faworyzowaną Asseco Resovie Rzeszów 3:1. W półfinale rozgrywanym w Krakowie LUK Lublin nie dał już jednak rady nazzpikowanemu gwiazdami Jastrzębskiemu Węglowi.

W rozgrywkach ligowych gra LUK-u oparta jest na

solidnej mieszance ofensywy z defensywą. Nad kwestią ataku czuwa trzech siatkarzy: grający naprzemiennie na pozycji atakującego Damian Schulz (kiedyś AZS Olsztyn) oraz Mateusz Malinowski, formację ofensywną zamyka reprezentant Portugalii Alexandre Ferreira. W defensywie bez wątpienia króluje jeden z najlepszych libero na świecie, Brazylijczyk Thales Hoss, wspomagany przez niemieckiego przyjmującego Tobiasa Branda. Na pozycji środkowego niezły

okres przeżywa para Jan Nowakowski-Marcin Kania, a prawdziwy „sezon życia” rozgrywa Marcin Komenda, bardzo mądrze i umiejętnie kierujący grą zespołu rozgrywający.

Konsekwencja w wykonywanych zagraniach pozwoliła lubelskim siatkarzom pokonać AZS 2:3 podczas pierwszego meczu rozgrywanego w nowej hali Urania. Azetesiacy przede wszystkim muszą uporządkować własną grę, ponieważ podczas ostatniego starcia z KGHM Cuprum Lubin na boisku było spo-

ro niedociągnięć, głównie wataku i całościowej organizacji.

Na pewno o bardzo dobrym wyniku marzy aktualny szkoleniowiec olsztynian Javier Weber, który według wpływających informacji medialnych opuści klub po sezonie i przeniesie się do Japonii. Dla Argentyńczyka będzie to ostatnia szansa na udział w ligowych ćwierćfinałach, a olsztyńska społeczność zastanawia się, kto zastąpi Webera na stanowisku trenera. Okazało się, że informację (w pewnym sensie)

potwierdził... sam nowy trener AZS-u. Juan Manuel Barrial, argentyński trener czeskiej drużyny Lvi Praga w plotkach był łączony z zespołem z Warmii i Mazur. Jeden z użytkowników portalu „X” odniósł się do tych informacji witając Barriala w Olsztynie. Trener odpisał mu tylko prostym: „dzięki”, czym mógł zasugerować, gdzie spędzi następny sezon.

JANUSZ SIENNICKI

j.sienicki@gazetaolsztynska.pl

• **Mecze 27. kolejki:** Trefl Gdańsk - Stal Nysa, Barkom Lwów - Asseco Resovia, Cuprum Lubin - Norwid Częstochowa, Ślepsk Małow Suwałki - Jastrzębski Węgiel, Warta Zawiercie - Skra Bełchatów, Czarni Radom - GKS Katowice, Projekt Warszawa - ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

PO 26 KOLEJKACH

1. Jastrzębski	67	70:21
2. Projekt	62	66:24
3. Warta	61	69:29
4. Resovia	52	64:37
5. Trefl	48	57:42
6. LUK	47	58:45
7. Indykpol AZS	39	50:51
8. ZAKSA	38	47:46
9. Stal	37	50:53
10. Skra	36	47:53
11. Barkom	33	44:54
12. Ślepsk	23	33:61
13. Norwid	23	32:65
14. Katowice	22	36:64
15. Cuprum	21	34:65
16. Czarni	15	21:68

WIELKA SIATKÓWKA WRACA DO STARYCH JABŁONEK

SIATKÓWKA PLAŻOWA\\\\ Niespełna dwa miesiące pozostały do powrotu Starych Jabłonek na światowe salony. Od 30 maja do 2 czerwca najlepsze siatkarki i najlepsi siatkarze plażowi na świecie powalczą na plaży Hotelu Anders w turnieju Beach Pro Tour Challenge. Aby przyjrzeć się przygotowaniom do zawodów, Hotel Anders odwiedzili: z ramienia Międzynarodowej Federacji Siatkówki (FIVB) i Volleyball World – Roberto Pitta (Event Operations Department VW) i Raheleh Ahadpour (Beach Volleyball Department FIVB); z ramienia Polskiego Związku

Piłki Siatkowej – przedstawiciele Działu Siatkówki Plażowej PZPS Jacek Kasprzyk (zastępca Dyrektora Pionu Szkolenia) oraz Magdalena Jakubczak. W spotkaniu uczestniczyli także Tomasz Dowgiatto i Daniel Błaszkie-wicz z Hotelu Anders w Starych Jabłoncek. Przypomnijmy, iż pierwsza impreza rangi World Tour w Starych Jabłoncek odbyła się w 2004 roku. Przez kolejnych 10 lat kibice mogli cieszyć się wspaniałą grą najlepszych siatkarek i najlepszych siatkarzy na świecie oraz niesamowitą atmosferą, spędzając radosne chwile na

plaży Hotelu Anders. Zmagania siatkarskich duetów pod siatką powróciły w 2022 roku, za sprawą cyklu eliminacji do Mistrzostw Polski – Orlen Beach Volley Tour (w 2023 zorganizowano finał Mistrzostw Polski). – Sprawdziliśmy jak wygląda przygotowania do turnieju. Chcemy być pewni, że wszystko przebiega zgodnie z planem i organizatorzy będą w 100 proc. gotowi, aby przyjąć zawodników i kibiców pod koniec maja. Miejsce jest wspaniałe i spełnia wszystkie wymogi do przeprowadzenia takiej imprezy. Zbierałem opinie od zawodników, którzy

grali tu kiedyś i bardzo lubili tu przebywać – stwierdził Roberto Pitta z Volleyball World. Jak przyznaje Jacek Kasprzyk z Polskiego Związku Piłki Siatkowej, Stare Jabłonce to najlepsze miejsce, aby topowa siatkówka plażowa mogła wrócić do Polski. – Wspólnie wiemy, jak organizować takie imprezy. Teraz liczymy przede wszystkim na pogodę i kibiców, którzy są oddani siatkówce. W kwalifikacjach do turnieju głównego pań i panów będą mogły wziąć udział maksymalnie 64 pary z całego świata. W turnieju głównym

zobaczymy po 24 pary żeńskie i męskie. – W puli nagród mamy 175 tysięcy dolarów i mamy wrażenie, że ten turniej będzie bardzo dobrze obsadzony. Są to zawody, które odbędą się kilka tygodni przed igrzyskami olimpijskimi. Pary, które będą potrzebowały jeszcze punktów do rankingu, będą mogły je zdobywać. Już w tej chwili mamy rezerwacje z Chin, Australii. Widać, że chcą aklimatyzować się do warunków panujących w Europie – przyznaje Tomasz Dowgiatto, dyrektor turnieju. Nierozłącznymi elementami turniejów w Starych Jabłoncek są muzyka i wyśmienita kuchnia. Nie inaczej będzie

w tym roku. Organizatorzy zrobią wszystko, aby Stare Jabłonce pozytywnie kojarzyły się zawodnikom i kibicom „plażówki”, a także osobom, które chciałyby aktywnie spędzić czas, dobrze zjeść oraz posłuchać muzyki. – Stadion Główny pomieści 3000 kibiców. Planujemy także zorganizowanie pikniku rodzinnego, zwłaszcza że w czasie trwania turnieju obchodzimy Dzień Dziecka. Dlatego postaramy się, aby było jeszcze więcej atrakcji dla najmłodszych. W Starych Jabłoncek każdy znajdzie coś dla siebie! – kończy Tomasz Dowgiatto.

rolnicze abc

z Tobą od 1971 r.

MIESIĘCZNIK NIE TYLKO DLA ROLNIKÓW



- CZY ROLNICY ZMIENIĄ UNIĘ?
- BIEŻĄCE DOFINANSOWANIA Z ARIMR
- BIOSTYMULATORY ■ ZWOLNIJ, ŻEBY ŻYĆ!
- CECHY ODMIAN A OPŁACALNOŚĆ UPRAWY KUKURYDZY

Do kupienia stacjonarnie: na poczcie, w punktach sprzedaży prasy, w salonikach prasowych, także w sieciach sklepów: Dino, Spółem, Polo Market, Auchan, Chorten, Stokrotka i Real oraz online: www.kupgazete.pl, www.e-kiosk.pl

MARZEC 2024

NASZ

DOM



IDZIE WIOSNA – ZAPLANUJ ARANŻACJĘ OGRODU

czytaj na str. 2

NOWY SEZON, NOWY OGRÓD.

STR. 3

MAPA OLSZTYŃSKICH INWESTYCJI MIESZKANIOWYCH

STR. 4-5

KUCHNIA BEZ PÓLEK? ODPADA!

STR. 6-7

IDZIE WIOSNA - ZAPLANUJ ARANŻACJĘ OGRODU

CORAZ DŁUŻSZE I CIEPLEJSZE DNI SPRAWIAJĄ, ŻE Z NIECIERPLIWOŚCIĄ WYGLĄDAMY WSZELKICH OZNAK WIOSNY. ZANIM JEDNAK PRACE OGRODOWE RUSZĄ PEŁNĄ PARĄ, WARTO ZASTANOWIĆ SIĘ, JAK CHCEMY ZAARANŻOWAĆ PRZYDOMOWĄ PRZESTRZEŃ I ZAPLANOWAĆ KOLEJNOŚĆ DZIAŁAŃ. ABY STWORZYĆ NIE TYLKO FUNKCJONALNE, ALE TEŻ SPÓJNE I ESTETYCZNE OTOCZENIE, MUSIMY BOWIEM STARANNIE DOBRAĆ JEGO KLUCZOWE ELEMENTY. NA CO SZCZEGÓLNIIE ZWRÓCIĆ UWAGĘ?



Dlaczego niektóre posesje przykuwają wzrok i zachwycają swoim wyglądem? Oczywiście duże znaczenie odgrywa dom – jego architektura i sposób wykończenia. Jednak ważne jest też otoczenie. Najlepsze wrażenie robi przestrzeń, która harmonijnie współgra z budynkiem, eksponuje jego walory, jest zadbana i przemyślana. Nawet skromny dom będzie prezentował się doskonale, jeśli otacza go uporządkowany, zorganizowany z pomysłem ogród.

Dobry projekt to podstawa

Kluczem do sukcesu w zagospodarowaniu działki jest spójna koncepcja. Tu nie ma miejsca na przypadek. Pamiętajmy bowiem, że naszym celem jest stworzenie miejsca, które będzie zarówno piękne, jak i funkcjonalne. Tylko wówczas codziennie będziemy cieszyć się wspaniałym widokiem i korzystać z przydomowej przestrzeni wygodnie i z przyjemnością. Zanim więc przystąpimy do prac na zewnątrz, posadzimy rośliny, zamówimy materiały, czy postawimy konkretne elementy ogrodowej architektury, zasta-

nówmy się, w jaki sposób chcemy wykorzystywać naszą posesję i na jakim efekcie nam zależy. Bez względu na to, czy zabieramy się do aranżacji otoczenia nowo wybudowanego domu, czy też chcemy przeorganizować już istniejący ogród, warto pochylić się nad kartką papieru i rozrysować sobie projekt naszej posesji. W projekcie zagospodarowania działki, który składamy w urzędzie występując o pozwolenie na budowę, wytyczone są jedynie najważniejsze elementy, takie jak brama wjazdowa, furtka, podjazd czy główne ciągi komunikacyjne. Jest to jednak zwykle zaledwie wstępny zarys, najczęściej rozwiązany w najprostszy sposób. Można znaleźć o wiele ciekawsze rozwiązania. Wykonanie kompleksowego projektu ogrodu warto zlecić architektowi lub architektowi krajobrazu, szczególnie gdy nasza działka jest trudna (ma nierówną powierzchnię, nietypowy kształt lub uciążliwe sąsiedztwo). Można też skorzystać z pomocy specjalistów i zamówić projekt konkretnego elementu w firmie, której zlecamy np. wykonanie ogrodzenia lub nawierzchni.

Wybierz styl

Punktem wyjścia do aranżacji działki zawsze będą warunki, które na niej panują oraz to, co już na niej istnieje. Projekt w pewnym stopniu zdeteminowany zostanie przez kształt i wymiary parceli, położenie względem stron świata, ukształtowanie powierzchni czy najbliższe sąsiedztwo. Przyjrzyjmy się także elementom, które już na niej mamy, np. rozmieszczeniu drzew, które chcemy pozostawić. Oczywiście najważniejszy jest dom – jego lokalizacja na działce, umiejscowienie wejścia czy tarasu, bryła, kolorystyka, zastosowane materiały.

- Najprostszym sposobem na stworzenie spójnej przydomowej przestrzeni jest nawiązanie do stylistyki budynku – podpowiada Małgorzata Podemska, menadżer ds. rozwoju rynku w firmie Plast-Met Systemy Ogrodzeniowe. - Wybierając ogrodzenie, zastanówmy się, jaki charakter ma nasz dom. Do nowoczesnej architektury zwykle pasują minimalistyczne, zgeometryzowane przesłania, w przypadku tradycyjnej zabudowy świetnie sprawdzą się klasyczne

rozwiązania z pionowych kształtowników, natomiast okazałą rezydencję można otoczyć ogrodzeniem wzbogaconym ozdobnymi detalami. Warto też wykonać elementy występujące na elewacji i powtórzyć je w ogrodzie. Może to być kolor lub materiał, kształt barierki albo dekoracyjny wzór, który uczynimy motywem przewodnim również na ogrodzeniu, ścieżkach czy altanie.

Podziel na strefy

Działka, podobnie jak wnętrze domu, ma swoje strefy ściśle związane z określoną funkcją. Zwykle pokrywa się to z lokalizacją danej części ogrodu. Zasadniczy podział przebiega najczęściej między strefą frontową, znajdującą się przed budynkiem, a strefą prywatną organizowaną za domem. Pierwszej nadajemy reprezentacyjny charakter, to ona jest widoczna od strony ulicy, z nią stykają się nie tylko goście wchodzący do domu, ale też przypadkowi przechodnie. Nie zapominajmy też, że pełni ważną rolę komunikacyjną. To tu znajduje się furtka i wejście do budynku, a także brama wjazdowa i podjazd. Część

znajdująca się z tyłu zwykle przybiera mniej formalny charakter. Przeznacza się ją w głównej mierze na strefę rekreacyjną – taras, grill, przestrzeń na stół, leżaki czy hamak. Można tam też zorganizować plac zabaw, oczko wodne czy altanę. Za domem umieszcza się także część gospodarczą – domek na narzędzia, miejsce do składowania drewna, zbiornik na gaz lub szambo.

- Ogrodzenie także można zróżnicować w zależności od stref ogrodowych – wyjaśnia ekspert Plast-Met. - Największą wagę przykładamy do ogrodzenia frontowego, które stanowi niejako wizytówkę całej posesji. Możemy wybrać np. jeden z wielu wzorów Nowoczesnych Ogrodzeń Frontowych. Jeśli chcemy zaoszczędzić, nie musimy montować tego typu ozdobnych przesł dookoła całej posesji. Granicę między sąsiednimi działkami można wyznaczyć np. za pomocą siatki lub lekkich ogrodzeń panelowych. Gdy zależy nam na wizualnym oddzieleniu części rekreacyjnej, wybrać możemy ogrodzenie mniej przeźierne lub zamontować na panelach specjalne taśmy ogrodzeniowe.

Zaplanuj kolejność prac

Kompleksowy projekt zagospodarowania działki pozwoli nam też w optymalny sposób zaplanować poszczególne prace. Zanim przystąpimy do działania, warto zastanowić się, co powinniśmy wykonać w pierwszej kolejności. Chodzi tu zarówno o etapowanie inwestycji (nie wszystkie części ogrodu musimy wykończyć od razu), jak też uniknięcie sytuacji, w której zrealizowane już elementy będą nam kolidowały z kolejnymi.

- Pamiętajmy, że przed ułożeniem nawierzchni czy założeniem trawnika, dobrze jest rozprowadzić w ogrodzie instalację elektryczną, która zasili oświetlenie, napęd bramy czy domofon – zwraca uwagę Małgorzata Podemska. - Nowoczesne lampy ogrodowe, po podłączeniu do modułu zasilającego, mogą być sterowane zdalnie z wykorzystaniem domowego Wi-Fi. Zasilanie i sterowanie automatyką bramową oraz oświetleniem ogrodzeniowym można natomiast zintegrować w Centerboxie umieszczonym przy furtce.

lifestyle.newseria.pl

NOWY SEZON, NOWY OGRÓD. JAKIE ROZWIĄZANIA DODADZĄ MU BŁASKU?

WIOSNA TUŻ, TUŻ. TO DOBRY MOMENT, ABY ODŚWIEŻYĆ NIE TYLKO GARDEROBĘ CZY MIESZKANIE, ALE TAKŻE OGRÓD. JAKIE ROZWIĄZANIA MOGĄ NADAĆ MU BŁASKU I NA CO WARTO POSTAWIĆ TEJ WIOSNY? ODPOWIADAMY PONIŻEJ!

Przedomowy staw

Posiadanie stawu na swojej posiadłości, bez względu na to, czy jest on sztuczny, czy naturalny, to marzenie wielu z nas. Dobrą wiadomością jest fakt, że można go zainstalować szybko, a konserwować za pomocą pomp słonecznych, które będą utrzymywać cyrkulację wody. Do głównych zalet stawu należą korzyści wizualne, jakie przynosi on Twojej nieruchomości (zwłaszcza jeśli zastosujesz w nim kaskady i skały). Niezależnie od tego, na jaki kształt się zdecydujesz, masz nie-

skończone możliwości aranżacyjnych. Wiele właścicieli domów decyduje się na faliste kształty, które rozciągają się przez ogród, co pozwala im na włączenie do projektu małego pomostu oddzielającego dwa brzegi. Taka koncepcja znacznie wzbogaca cały krajobraz, ponieważ mocny materiał, z którego zbudowany jest most świetnie kontrastuje z bujną, lecz delikatną roślinnością wokół stawu.

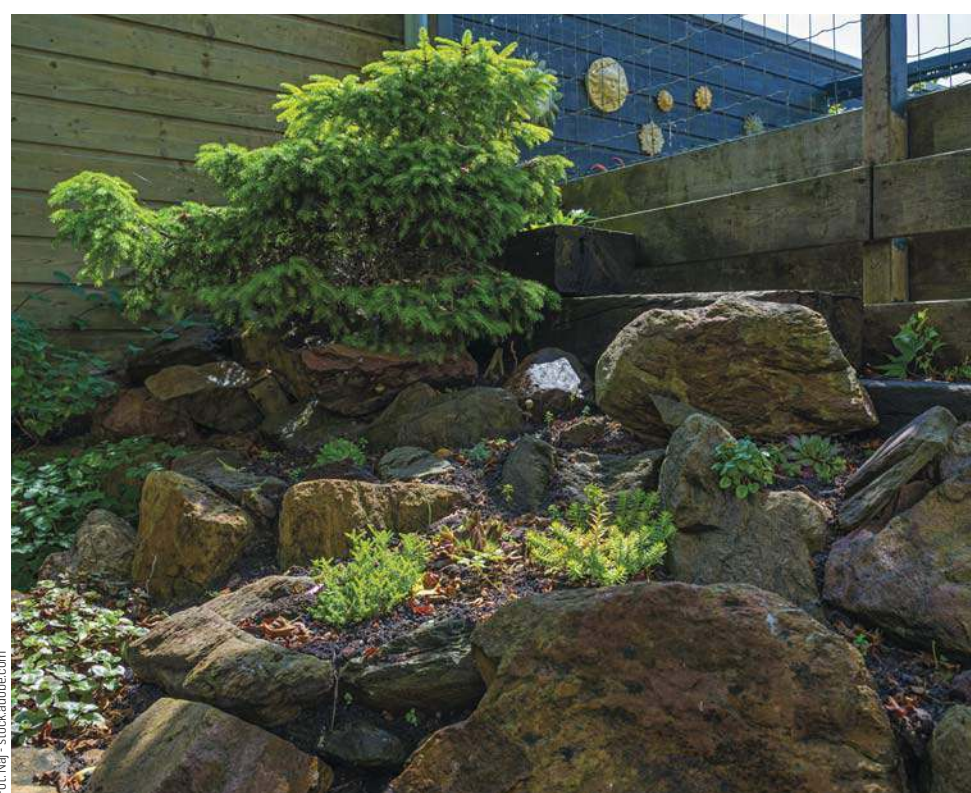
Piwniczka ogrodowa

To zdecydowanie jeden z ciekawszych elementów,

które mogą dodać blasku Twojemu ogrodowi. Łączy w sobie dwa istotne aspekty - stanowi dodatkową przestrzeń do przechowywania produktów żywnościowych czy wina, ale także urozmaica krajobraz. Ciekawym rozwiązaniem są piwniczki The Shire Cellar, wykonane z najwyższej jakości jachtowego włókna szklanego z żywicą, co sprawia, że są trwałe i wytrzymałe. Nawet największe ulewne nie zaleją wnętrza, ponieważ jest w 100% szczelne. Trwały materiał umożliwi także wiele dekad użytkowania i długotrwałe zachowanie estetyki wnętrza. Co istotne - piwniczka ogrodowa The Shire Cellar utrzyma temperaturę między 3 a 11 stopni Celsjusza 365 dni w roku.

Palenisko ogrodowe

Od organizowania przyjęć po pieczenie pianek marshmallows - paleniska i kominki na świeżym powietrzu nadają się do prawie wszystkich ogrodów. Pomijając piękno, ich podstawowym celem jest zapewnienie ciepła. W efekcie mogą ogrzać przestrzeń do komfortowych temperatur. Dzięki temu spędzanie czasu na powietrzu w godzinach wieczornych nawet w mar-



Fot. Naj - stock.adobe.com

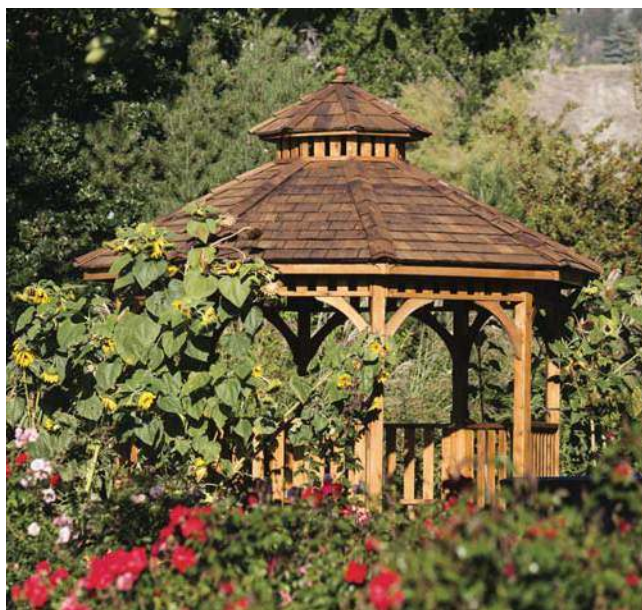
Altanka ogrodowa

Altana może być miejscem, w którym spędzisz czas z przyjaciółmi, zjesz obiad z rodziną na świeżym powietrzu lub po prostu zrelaksujesz się przy dobrej książce. Stanowi także doskonałe schronienie przed przelotnym deszczem czy słońcem zwłaszcza w wiosenne i letnie dni. Producenci oferują wiele ciekawych kształtów i roz-

miarów, które bez problemu dopasować można charakteru naszego ogrodu czy potrzeb domowników.

To tylko niektóre z przykładów ciekawych rozwiązań, które wzbogacą Twój ogród. Każde z nich jest wyjątkowe. Pytanie, na które z nich się zdecydujesz? A może... na wszystkie?

lifestyle.newseria.pl



Fot. nalidisa - stock.adobe.com

REKLAMA

Centrum Hydroizolacji Sika® już w Olsztynie!



Wszystko co potrzebne do hydroizolacji domu lub mieszkania - zapraszamy!

PSB Profi Anitech Olsztyn,
al. Piłsudskiego 64 C



BUILDING TRUST



1 IPPON BARCZA SP. Z O.O.

- a** Osiedle Aurora, ul. Barcza 50, ostatnie mieszkania gotowe do odbioru, pow. od 64-95 mkw
- b** Osiedle TEMPO, ul. Sikorskiego/Wilczyńskiego, mieszkania o powierzchni od 27 do 68 mkw; 3 budynki 267 mieszkań
- c** Osiedle Synergia, ul. Kanta, 95 mieszkań od 27 do 80 mkw.
- d** Osiedle Slow, Gutkowo, ul. Kordeckiego, 8 budynków 285 mieszkań, pow. od 35 do 70 mkw.

2 ANGO DEVELOPMENT W OLSZTYNIE

- a** Domy w zabudowie bliźniaczej ul. Morenowa pow. od 155 mkw.
- b** Osiedle Bulwar ul. Bartąska mieszkania od 33 do 68 mkw.

3 ROMBUD WPB SP. Z O.O.

- a** Villa Symfonia, ul. Kętrzyńskiego 8A, mieszkania od 36 do 93
- b** Tuwima Park - mieszkanie 72 mkw

4 GRUPA DEVELOPERSKA MAK-DOM HOLDING SA

- a** Na Skarpie, ul. 15 Dywizji/Artyleryjska Mieszkania od 29 do 58 mkw.
- b** Osiedle Magnolia II, ul. Bilitewskiego

5 NOWE ZATORZE INWESTYCJE SP. Z O.O.

Nowe Zatorze, ul. Zientary-Malewskiej (vis a vis Agapitu)
mieszkania od 55 do 64,6 mkw.

6 IŁAWSKIE PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANE IPB SP. Z O.O.

Inwestycja HARMONIA ul. Bydgoska
mieszkania od 41 do 70 mkw.

7 D.DOM SP. Z O.O.

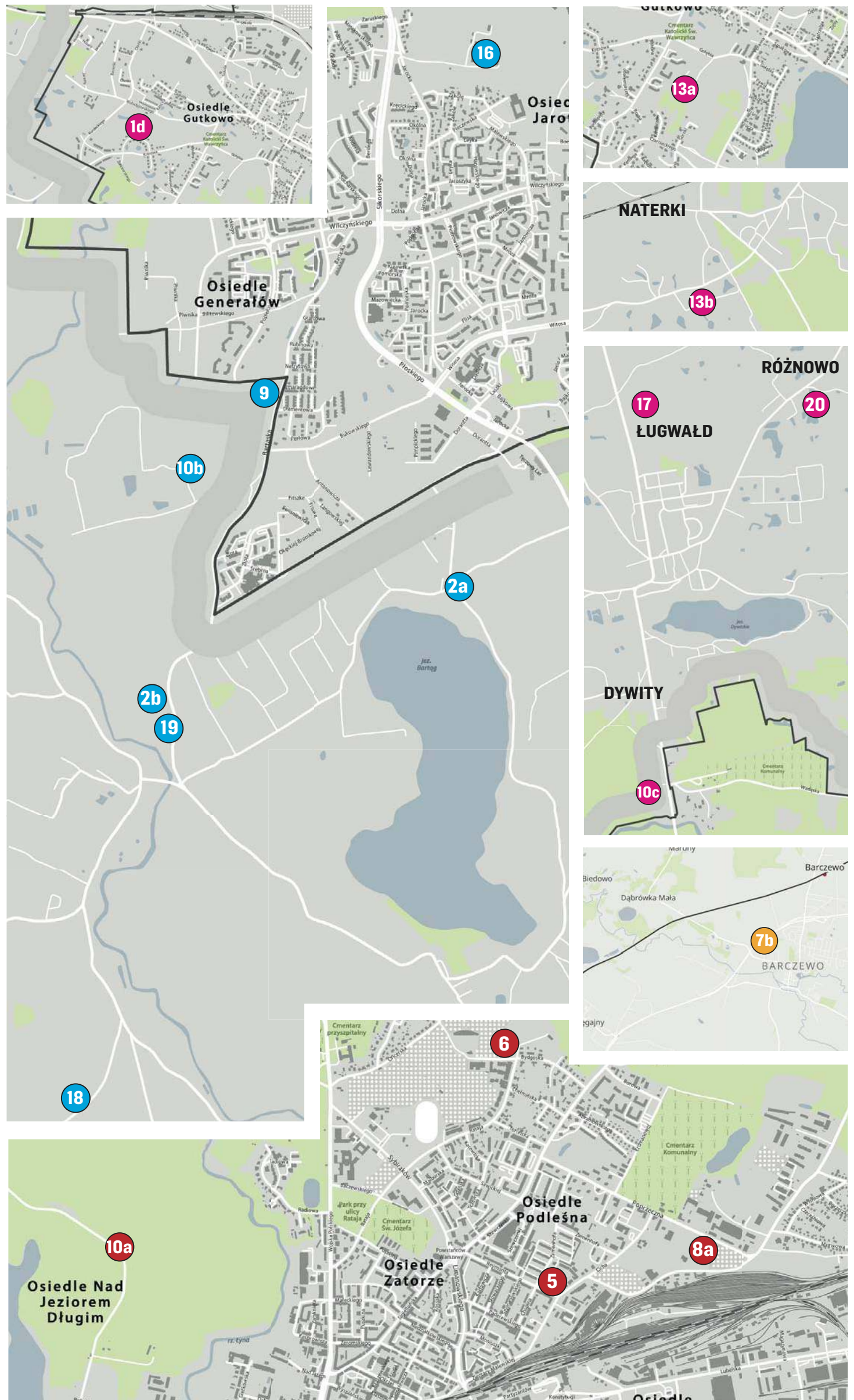
- a** Warmiński Port, Olsztyn, ul. Bałtycka 91, 4 budynki apartamentowe, mieszkania od 26 do 107 mkw. balkony, tarasy, ogródki
- b** Słoneczne Barczewo, Barczewo, os. Słoneczne 3a, mieszkania od 41 do 70 mkw. balkony, tarasy
- c** Grzegorzewska, ul. M. Grzegorzewskiej, 37 apartamentów o pow. od 37 do 77 mkw.

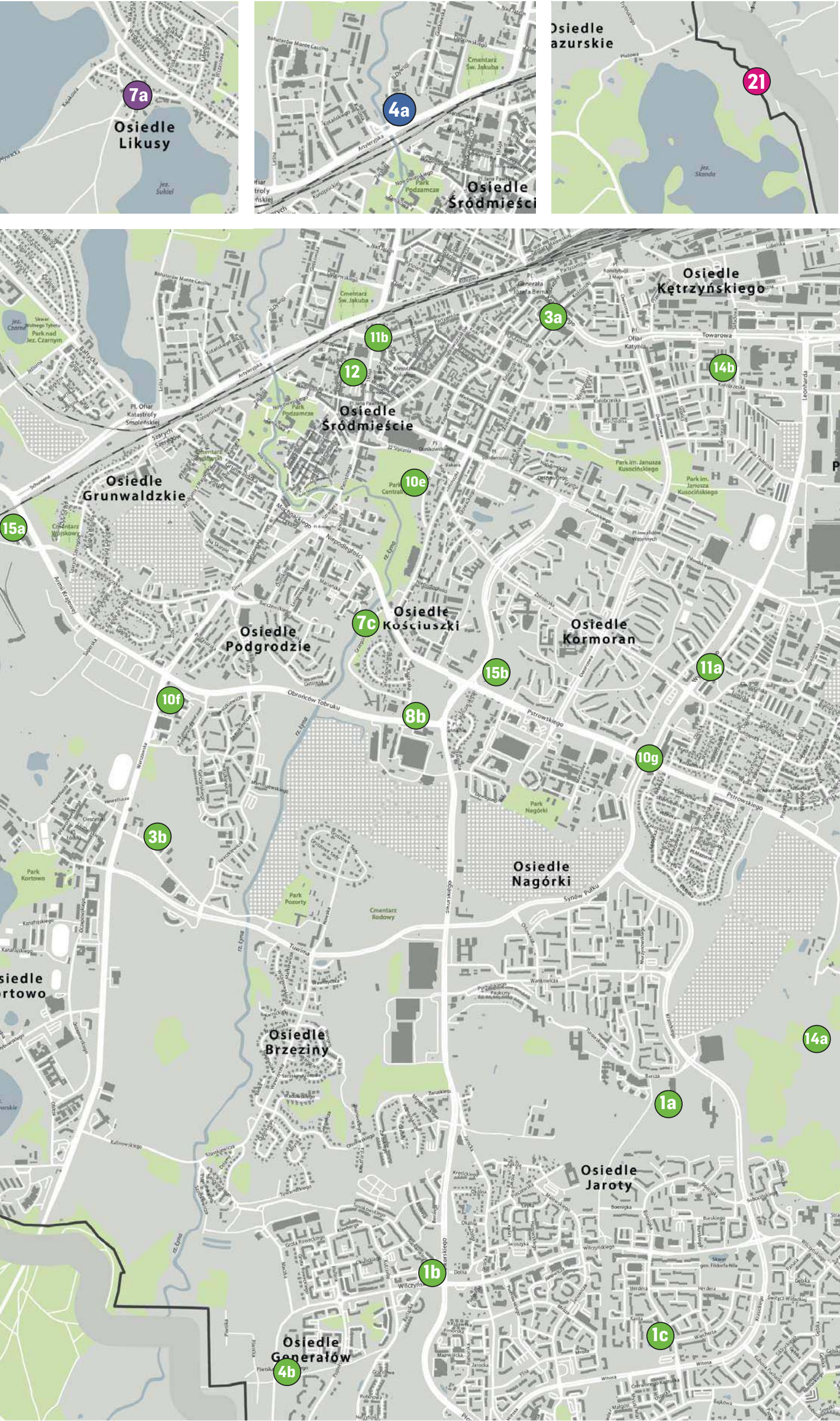
8 PBO EKOBUK SP. Z O.O.

- a** Osiedle QUATRO, ul. Poprzeczna mieszkania od 40 do 70 mkw.
- b** Inwestycja Gutkowo ul. Sokola, mieszkania od 40 do 65 mkw.

9 MAS-BUD STAWARCZYK SPÓŁKA JAWNA

Horyzont Jaroty, kolejny etap,
mieszkania od 25 do 79 mkw.





- 10 ARBET**
- a** Osiedle Leśna III etap ul. Leśna – budynek IIIA i IIIB - mieszkania pow. od 65 mkw.
 - b** Osiedle Bartąg ul. Zachodnia - budynek B17 – ostatni budynek na osiedlu – mieszkanie pow. 65 mkw.
 - c** Osiedle Sterowców ul. płk. Franciszka Hynka mieszkania – budynek S12 – 40 mkw., budynek S18 – od 39 do 53 mkw.
 - d** Osiedle LUDOVA ul. Ludowa w Biskupcu – nowe osiedle – budynek BS2 – od 39 – 58 mkw.
 - e** Plater House ul. Emilii Plater – 72 apartamenty, od 49 do 120 mkw.
 - f** W99 - al. Warszawska – budynek W99 – mieszkania od 33 do 81 mkw.
 - g** Pstrowskiego/Wyszyńskiego – planowane
- 11 NOVDOM**
- a** BIANCO – ul. Wyszyńskiego, mieszkania od 27 do 88 mkw.
 - b** Apartamenty MACADAMIA – ul. Partyzantów/1Maja, powierzchnia od 43 do 106 mkw..
- 12 DEWELOPER EURO-BUILD SP. Z O. O. SP. K.**
- Apartamenty Wyzwolenia, ul. Wyzwolenia 6 mieszkania i apartamenty od 30 do 125 mkw. - możliwość rezerwacji
- 13 STE CAPITAL SP. Z O.O.**
- a** Osiedle Szmaragdowa – Gutkowo, domy w zabudowie bliźniaczej pow. użytkowa 82 mkw.
 - b** Sunset Naterki – Naterki domy w zabudowie bliźniaczej pow. użytkowa 82 mkw.
- 14 PIECZEWO SP. Z O.O.**
- a** Osiedle Premium, ul. M. Dąbrowskiej 11, za Carrefour, mieszkania od 58 mkw. do 72 mkw.
 - b** ul. Kołobrzeska 36B, mieszkania od 64 mkw. do 84 mkw.
- 15 BUDLEX SP. Z O.O.**
- a** Osiedle Jezioraj, ul. Jagiellończyka mieszkania od 26 do 142 mkw. + lokale usługowe 93 – 125mkw.
 - b** Osiedle Panorama, ul. Pstrowskiego mieszkania od 40 mkw. do 110 mkw.
- 16 PM DEVELOPMENT**
- Osiedle Ostoja, ul. Jarocka 21 mieszkania od 55 mkw. do 65,12 mkw. (z możliwością łączenia).
- 17 WENGLORZ REALIZACJE SP. Z O.O.,**
- Osiedle Kormorana etap 2. Powierzchnia 100,06 mkw. Domy z ogródkami.
- 18 TREEHOUSE NIERUCHOMOŚCI**
- Osiedle Premium „Zielona Ostoja”, Bartąg ul. Łańska. Domy w zabudowie bliźniaczej - 20 lokali (10 domów) Pow. 157 mkw
- 19 ZAKĄTEK BARTĄG SP. Z O.O.**
- Osiedle Zakątek Bartąg, lokale mieszkalne o pow. 60-107 mkw. z przynależnymi ogrodami i terenem rekreacyjnym
- 20 GOMIKO DEVELOPMENT**
- Osiedle Harmonia Park Etap 2, Różnowo, domy w zabudowie szeregowej o pow. użytkowej 80,5 mkw
- 21 OSIEDLE PLAŻOWA SP. Z O.O.**
- Osiedle Plażowa, Szczesne, domy w zabudowie bliźniaczej o pow. 85,5 mkw. z własnymi ogrodami, plażą i terenem wspólnym

KUCHNIA BEZ PÓŁEK? ODPADA!

W MODNEJ KUCHNI NIE MOŻE ZABRAKNAĆ OTWARTYCH PÓŁEK! POJEDYNCZA PÓŁKA NAD BLATEM KUCHENNYM CZY RZĄD MNIEJSZYCH JAKO ZWIĘCZENIE MEBLI — TO JUŻ ZDECYDOWANIE ZA MAŁO. ODKRYLIŚMY POTENCJAŁ OTWARTYCH PÓŁEK, KTÓRE UMIESZCZAMY OBECNIE NIEMAL W KAŻDYM MIEJSCU ZABUDOWY MEBLOWEJ. SĄ MODNE I PRAKTYCZNE, DLATEGO TAK BARDZO POLUBILIŚMY JE W ARANŻACJACH KUCHENNYCH.



To tylko półki? Nic bardziej mylnego. Obecnie to jeden z najmodniejszych elementów dekoracyjnych, który pozwala z dużą swobodą aranżować wnętrza kuchenne. Wkomponowane w ciąg szafek otwarte półki mogą pojawiać się w różnych miejscach zabudowy meblowej i przybierać różną formę. Pozwala to w atrakcyjny sposób urozmaicić bryłę mebli, a przy okazji nadać jej wizualnej lekkości.

Tymczasem wiele osób waha się przed instalacją otwartych półek w kuchni, w obawie, że będzie wyglądać na zagraconą. Można jednak sprawić, że kuchnia będzie bardziej otwarta, przestronna i odświeżona, zastępując niektóre lub wszystkie górne szafki otwartymi półkami, które mogą być równie funkcjonalne. Warunek jest tylko jeden: trzeba zapewnić



odpowiednią organizację i konserwację.

Projektując przestrzeń do przechowywania w kuchni, wybierz otwarte półki z podobnego materiału lub koloru jak szafki stojące lub blaty, albo dodaj kontrast za pomocą innego wykończenia. Stylizuj otwarte półki, umieszczając niezbędne przedmioty, takie jak szkło, naczynia i zastawa stołowa lub naczynia kuchenne, przenosząc rzadziej używane przedmioty do szafek dolnych lub spiżarni. Dodaj elementy dekoracyjne, takie jak rośliny lub miski do serwowania, lub zmień otwarte półki w przyciągającą wzrok przestrzeń ekspozycyjną.

— Zabudowa meblowa nie musi już stanowić zwartej, jednolitej kompozycji. Coraz przychylniej patrzymy na bardziej swobodny układ modułów

mebli, które zaskakują nieoczywistymi rozwiązaniami i wylamują się ze schematów narzuconych przez symetrię — mówi Sylwia Kowalska-Mikutel, projektantka Spółki Meblowej KAM z Milejewa. — Atutem otwartych półek jest duża elastyczność aranżacyjna — można je wkomponować w zabudowę meblową na wiele ciekawych sposobów, a dodatkowo będą ozdobą wnętrza.

Otwarte półki mogą być zespolone z zabudową meblową lub stanowić samodzielny element. Można je połączyć z szafkami dolnej lub górnej zabudowy; mogą również stanowić alternatywę dla szafek wiszących, w zastępstwie których zaprojektujemy półki tradycyjne lub typu kubikowego. Ciekawym miejscem do wygospodarowania na otwarte półki jest



ściana wyspy lub półwyspu kuchennego, wyeksponowana od strony salonowej. — Niezależnie od miejsca, w którym zostaną zaprojektowane czy ich formy, półki dynamizują przestrzeń i nadają wnętrzu oryginalnego wyglądu — mówi projektantka.

Otwarte półki w otwartej kuchni

Współczesna kuchnia jest funkcjonalna i wygodna, doskonale się prezentuje, ale równie istotne jest, aby współgrała z salonem. To efekt zmiany postrzegania tego wnętrza, które nie ma już wyłącznie charakteru roboczego, tylko stanowi całość z reprezentacyjną częścią dzienną. W tak zaaranżowanej przestrzeni zabudowa meblowa wychodzi poza strefę kuchenną, płynnie łącząc się z wyposażeniem jadalni i salonu. Wzintegrowanych wnętrzach warto zadbać o jeden typ umeblowania lub powtarzający się charakterystyczny motyw, który pozwoli nadać im stylistycznej jedności. Takim elementem łączącym całą zabudowę meblową mogą być właśnie półki. Można je zaprojektować w roboczej części kuchni, a następnie powtórzyć jako zwieńczenie zabudowy meblowej lub dekorację wyspy kuchennej i jeden z elementów wyposażenia livingroomu. Dzięki temu

zyskamy wrażenie harmonii i ładny aranżacyjny. Półki to również sprawdzony sposób na wyznaczenie umownej granicy zabudowy meblowej przynależnej części kuchennej i estetyczne przejście do strefy wypoczynkowej.

Podkreślą charakter wnętrza

Półki nie muszą być wykonane z tego samego materiału, co szafki, powinny być jednak spójne stylistycznie z całym wyposażeniem kuchni. Można zdecydować się na standardowe półki wiszące, rząd mniejszych półeczek wkomponowanych między moduły szafek lub pojedyncze półki o różnicowanych formach, które będą urozmaicheniem prostej bryły mebli. Dodatkowo można je zaakcentować innym dekoem lub kontrastowym kolorem lub umieścić na ścianie na ozdobnym panelu z drewna albo okładziny kamiennej. Niezależnie od wybranej formy, otwarte półki będą doskonałą bazą do wyeksponowania starannie wybranych dodatków, które podkreślą charakter i wyjątkowość wnętrza.

Czy otwarte półki są praktyczne?

Otwarte półki w kuchni to świetne praktyczne rozwiązanie, jeśli chcesz

zachować przejrzystość blatów. Zainstalowane na wyciągnięcie ręki zapewniają dobre miejsce do przechowywania przedmiotów codziennego użytku, które są regularnie używane; pomyśl o puszkach, kubkach i szklanych naczyniach do herbaty i kawy. Będziesz wdzięczny za łatwość dostępu i dodatkową przestrzeń na blacie. Gdy znajdują się wyżej, świetnie nadają się do rzeczy, których prawie nie używasz — choćby na maszynę do makaronu.

Czy otwarte półki nadają się do mniejszych kuchni?

Otwarte półki znacznie oszczędzają miejsce w porównaniu z nieporęcznymi szafkami, a szeroka gama dostępnych rozmiarów i kształtów oznacza, że są one doskonałym rozwiązaniem dla osób o ograniczonej lub niewygodnej przestrzeni. Można je łatwo zamontować we wnękach, zakamarkach i zakamarkach, a często są one tańsze niż zamawianie szafek robionych na wymiar. Zastąpienie tradycyjnych meblościanek otwartymi półkami sprawi, że kuchenna przestrzeń będzie wydawać się znacznie większa i bardziej przestronna, dlatego świetnie nadają się do mniejszych pomieszczeń lub tych o ograniczonej przestrzeni.

Oprac. mmb



REKLAMA



Olsztyn
ul. Pstrowskiego 33
kom. 695 771 749

Studio Patronackie
BOSCH SIEMENS
www.atomkuchnie.pl

ZREALIZUJEMY KUCHNIĘ
TWOICH MARZEŃ

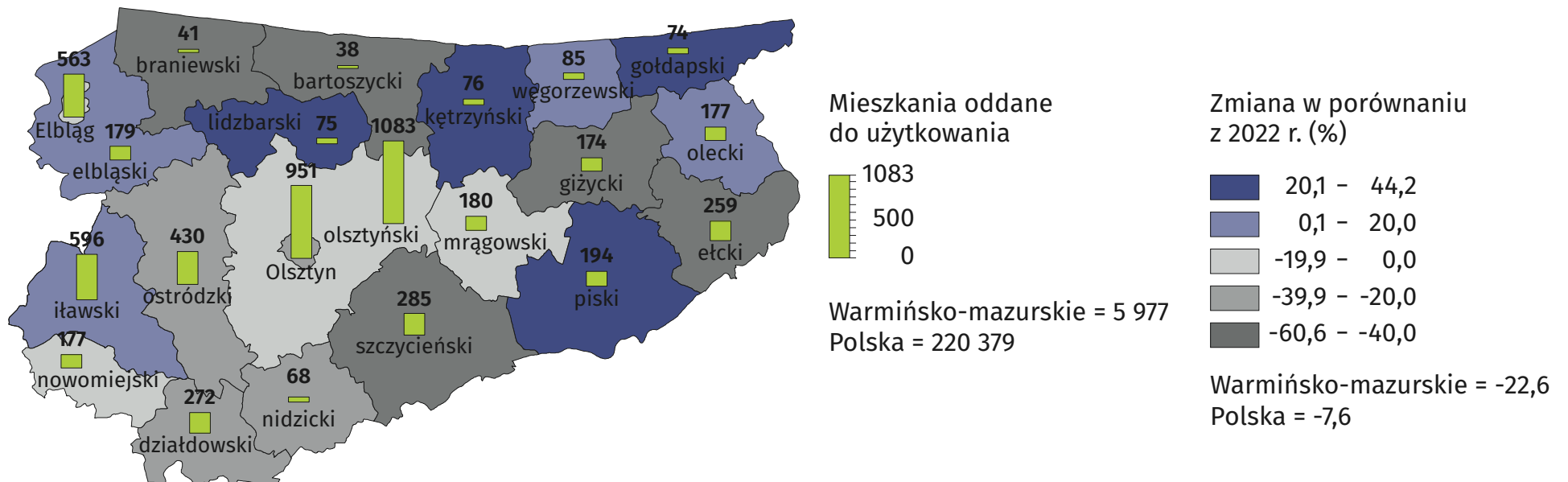


5 lat darmowej
gwarancji na AGD*

Santander
Consumer Bank
raty

39240tbr-a-P

Mieszkania oddane do użytkowania w województwie warmińsko-mazurskim w 2023 r.

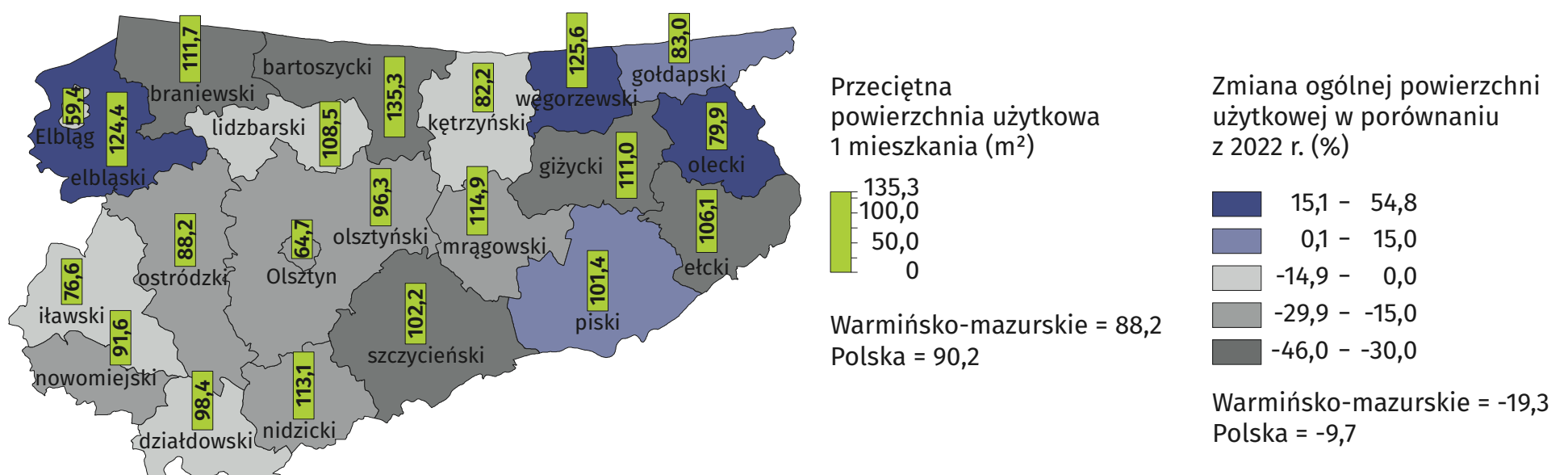


W 2023 r. w województwie oddano do użytkowania 5 977 mieszkań – o 1 749 (o 22,6%) mniej niż rok wcześniej.

Najwięcej mieszkań przekazano do użytkowania w powiecie olsztyńskim, Olsztynie i ławskim.
Najmniej mieszkań oddano w powiecie bartoszyckim, braniewskim i nidzickim.

Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie

Powierzchnia użytkowa mieszkań oddanych do użytkowania w 2023 r.



W 2023 r. przeciętna powierzchnia użytkowa mieszkania oddanego do użytkowania w województwie warmińsko-mazurskim wyniosła 88,2 m² i była o 3,7 m² większa niż rok wcześniej.

Mieszkania o największej przeciętnej powierzchni użytkowej powstały w powiecie bartoszyckim.
Najmniejsze mieszkania wybudowano w Elblągu i Olsztynie.

Ogólna powierzchnia użytkowa mieszkań oddanych do użytkowania była o 19,3% mniejsza niż w 2022 r.

Źródło: Dane Urzędu Statystycznego w Olsztynie